РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета физической культуре

для обучающихся 1-4 классов

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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.

### При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

### Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

### По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

### Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

### В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания.

### Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить. Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

### Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

### Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

### В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

### Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

### Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

### В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

### Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

### Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

### В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

### Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

### Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

### Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

### Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

### В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

### знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

### способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

### физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

### Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

### принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

### Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

### Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

### Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

### Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

### Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

### Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

### Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

### Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

### В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

### Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

### К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

### Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

### В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историкосоциологические основы деятельности).

### Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

### Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает: единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

### преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования; возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

### государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

### овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

### формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

### освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

### Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

### Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

### умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

### умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

### умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

### умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

### При планировании учебного материала по программе по физической культурер рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

### СОДЕРЖАНИЕ учебного предмета «Физическая культура»

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну

и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

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

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

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

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

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

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

**3 КЛАСС**

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

**4 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения учебного предмета

**«Физическая культура» на уровне начального общего образования**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

### познавательные УУД:

* 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 УУД:

* 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 учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

### регулятивные УУД:

* 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

### познавательные УУД:

* 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 УУД:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:
* 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 учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

### познавательные УУД:

* 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 УУД:

* 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 проведения самостоятельных занятий физической культурой;

### регулятивные УУД:

* 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.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

### познавательные УУД:

* 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 УУД:

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

### регулятивные УУД:

* 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 первом классе обучающийся научится:

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

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

**3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

**4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* 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;
* 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;
* 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 предмета Физическая культура**

**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 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного |
|  |  |  |  |  | ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 67 |  | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 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 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 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 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению  нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 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 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и  оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы  тела | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | ввода |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 65 |  | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 9 | Исходные положения в физических | 1 |  |  |  | Поле для |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнениях |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Стилизованные способы  передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Строевые упражнения и  организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного |
|  |  |  |  |  |  | ввода1 |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Упражнения в передвижении с | 1 |  |  |  | Поле для |
|  | изменением скорости |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой  скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание техники выполнения  прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры  «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного |
|  |  |  |  |  |  | ввода1 |
| 63 | Разучивание подвижной игры  «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось- поймай» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось- поймай» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Разучивание подвижной игры  «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Разучивание подвижной игры | 1 |  |  |  | Поле для |
|  | «Пингвины с мячом» |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках,  особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 76 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники | 1 |  |  |  | Поле для |
|  | выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из  положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из  положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса | 1 |  |  |  | Поле для свободного |
|  | ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры |  |  |  |  | ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные  игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
|  | Подвижные игры |  |  |  |  |  |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения  испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения  испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  | |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и  соревнований у древних народов | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Физические качества | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Развитие координации движений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Развитие координации движений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 13 | Закаливание организма | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Утренняя зарядка | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 18 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного |
|  |  |  |  |  |  | ввода1 |
| 21 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Передвижение на лыжах двухшажным | 1 |  |  |  | Поле для |
|  | попеременным ходом |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 32 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 34 | Подъем лесенкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Подъем лесенкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 39 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Торможение падением на бок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Торможение падением на бок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 45 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 47 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Сложно координированные  передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 50 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  | Поле для свободного |
|  |  |  |  |  |  | ввода1 |
| 53 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 58 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  | Поле для |
|  |  |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Футбольный бильярд | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Футбольный бильярд | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 71 | Бросок ногой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Бросок ногой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Правила техники безопасности на  уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные  игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса | 1 |  |  |  | Поле для свободного |
|  | ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  |  |  |  | ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на  низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
|  | игры |  |  |  |  |  |
| 91 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из  положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из  положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением  правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Составление индивидуального графика  занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 18 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  | Поле для свободного |
|  |  |  |  |  |  | ввода1 |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 26 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Челночный бег | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Челночный бег | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Бег с ускорением на короткую | 1 |  |  |  | Поле для |
|  | дистанцию |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 32 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 34 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение на лыжах  одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Передвижение на лыжах  одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Торможение на лыжах способом  «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Торможение на лыжах способом  «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 47 | Правила поведения в бассейне | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Упражнения ознакомительного  плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 50 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и | 1 |  |  |  | Поле для свободного |
|  | всплывание |  |  |  |  | ввода1 |
| 53 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Упражнения в плавании брассом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Упражнения в плавании брассом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Упражнения в плавании дельфином | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 58 | Упражнения в плавании дельфином | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и | 1 |  |  |  | Поле для |
|  | передача мяча двумя руками |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 64 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 66 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Прямая нижняя подача, приём и  передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Прямая нижняя подача, приём и  передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 71 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из  положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из  положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса | 1 |  |  |  | Поле для свободного |
|  | ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  |  |  |  | ввода1 |
| 99 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний  (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучени я** | **Электронные цифровые образовательны е ресурсы** |
| **Всег о** | **Контрольны е работы** | **Практически е работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Из истории развития  национальных видов спорта | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем  организма | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Оценка годовой динамики  показателей физического развития и физической  подготовленност и | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Правила  предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической  культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения  осанки и  снижения массы тела | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Закаливание организма | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Предупреждение | 1 |  |  |  | Поле для |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | травм при  выполнении гимнастических и акробатических  упражнений |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом  напрыгивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Поводящие  упражнения для обучения опорному  прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Поводящие  упражнения для обучения опорному  прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Упражнения на  гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Танцевальные упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Летка-енка» |  |  |  |  | ввода1 |
| 23 | Танцевальные упражнения  «Летка-енка» | 1 |  |  |  | Поле для свободного  ввода1 |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Упражнения в прыжках в  высоту с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Упражнения в прыжках в  высоту с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Прыжок в высоту с разбега  способом  перешагивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега  способом  перешагивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Метание малого мяча на  дальность | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Метание малого мяча на  дальность | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом: подводящие | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнения |  |  |  |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом с  небольшого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Передвижение на лыжах  одновременным одношажным ходом с  небольшого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной  координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Предупреждение травм на занятиях в  плавательном бассейне | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Упражнения с плавательной доской | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Упражнения с плавательной доской | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Упражнения в скольжении на груди | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Плавание кролем на спине в полной  координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Упражнения в плавании  способом кроль | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Упражнения в плавании  способом кроль | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Упражнения в плавании  способом кроль | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Упражнения в | 1 |  |  |  | Поле для |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | плавании  способом кроль |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 59 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными  играми | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры  «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Разучивание подвижной игры  «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры  «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Разучивание подвижной игры  «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Разучивание подвижной игры  «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Разучивание подвижной игры  «Паровая машина» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры  «Паровая машина» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Разучивание подвижной игры  «Гонка лодок» | 1 |  |  |  | Поле для  свободного ввода1 |
| 68 | Разучивание подвижной игры  «Гонка лодок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Правила  выполнения спортивных нормативов 3  ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в  наше время | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Бег на 30м.  Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Бег на 30м.  Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники  выполнения норматива | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие  упражнения |  |  |  |  |  |
| 82 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.  Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.  Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 87 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине  90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине  90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил | 1 |  |  |  | Поле для |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Эстафеты |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Поднимание туловища из  положения лежа на спине.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Поднимание туловища из  положения лежа на спине.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО.  Метание мяча весом 150г.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО.  Метание мяча весом 150г.  Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Освоение правил | 1 |  |  |  | Поле для |
|  | и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  |  |  |  | свободного ввода1 |
| 99 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Освоение правил и техники  выполнения норматива  комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | Праздник  «Большие гонки»,  посвященный ГТО и ЗОЖ, с  соблюдением  правил и техники выполнения испытаний  (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 102 | Праздник  «Большие гонки»,  посвященный ГТО и ЗОЖ, с  соблюдением  правил и техники выполнения испытаний  (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО  ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 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**

resh.edu.ru

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

resh.edu.ru

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**годовой промежуточной аттестации по учебному предмету Физическая культура з**

**а курс 1 класса**

**А1 .** «Быстрее, выше, сильнее» это:

1. Олимпийский символ;
2. Олимпийский девиз;
3. Олимпийская клятва.

**А2.** Из скольких ступеней состоит комплекс ГТО?

1. 3;
2. 6;
3. 11.

**А3.** К легкой атлетике не относится:

1. Ходьба;
2. Метание;
3. Шахматы.

**А4.** Кбегу на короткие дистанции относится бег на:

1. 400 м.;
2. 100 м.
3. 500 м.

**А5.** К спортивным играм относится:

1. Футбол;
2. Биатлон;
3. Фигурное катание.

**А6.** К играм с мячом не относят:

1. Баскетбол;
2. Волейбол;
3. Хоккей.

**А7.** К лыжному инвентарю не относится:

1. Ботинки;
2. Палки;
3. Перчатки.

**А8.** К спортивным способам плавания не относится:

1. Кроль;
2. Брасс;
3. Флоп.

**А9.** К акробатическим упражнениям относятся:

1. Стойка на лопатках;
2. Подтягивание на перекладине;
3. Отжимания

**А10.** К гимнастическим снарядам не относят:

1. Канат;
2. Бревно;
3. Гантели.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**годовой промежуточной аттестации по учебному предмету Физическая культура**

***за курс 2 класса***

**А1 .** Сочетание пяти колец с каким-либо элементом это:

1. Олимпийский символ;

2.Олимпийская эмблема;

3.Олимпийский флаг.

**А2.** К опрно-двигательному аппарату не относится:

1.Мышцы;

2.Скелет;

3.Кровеносные сосуды.

**А3.** К легкой атлетике не относится:

1.Ходьба;

2.Метание;

3.Шахматы.

**А4.** Кбегу на короткие дистанции относится бег на:

* 1. ;

3.500 м.

**А5.** К спортивным играм относится:

1.Футбол;

2.Биатлон;

3.Фигурное катание.

**А6.** К играм с мячом не относят:

1.Баскетбол;

2.Волейбол;

3.Хоккей.

**А7.** К лыжному инвентарю не относится:

1.Ботинки;

2.Палки;

3.Перчатки.

**А8.** К спортивным способам плавания не относится:

1.Кроль;

2.Брасс;

3.Флоп.

**А9.** К акробатическим упражнениям относятся:

1.Стойка на лопатках;

2.Подтягивание на перекладине;

3.Отжимания

**А10.** К гимнастическим снарядам не относят:

1.Канат;

1. Бревно;
2. Гантели.

**КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**годовой промежуточной аттестации по учебному предмету Физическая культура**

**за курс 3 класса**

**А1 .** Сочетание пяти колец с каким-либо элементом это:

1. Олимпийский талисман;
2. Олимпийская эмблема;
3. Олимпийский флаг.

**А2.** К опрно-двигательному аппарату не относится:

1. Сухожилия;

2. Скелет;

3.Головной мозг.

**А3.** К легкой атлетике не относится:

1. Бег;
2. Метание;
3. Тяжелая атлетика.

**А4.** Кбегу на короткие дистанции относится бег на:

1. 200 м.;
2. 100 м.
3. 500 м.

**А5.** К спортивным играм относится:

1. Гандбол;
2. Биатлон;
3. Фигурное катание.

**А6.** К играм с мячом не относят:

1. Футбол;
2. Волейбол;
3. Хоккей.

**А7.** К лыжному инвентарю не относится:

1. Ботинки;
2. Палки;
3. Лыжная шапочка.

**А8.** К спортивным способам плавания не относится:

1. Баттерфляй;
2. Брасс;
3. Флоп.

**А9.** К акробатическим упражнениям относятся:

1. Стойка на лопатках;
2. Подтягивание на перекладине;
3. Приседания

**А10.** К гимнастическим снарядам не относят:

1. Перекладина;
2. Бревно;
3. Гантели

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**годовой промежуточной аттестации по учебному предмету Физическая культура**

**за курс 4 класса**

**А1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

А) Гимнастику;

Б) Фигурное катание;

В) Легкую атлетику.

**А2. Родина баскетбола:**

А) США;

Б) Германия;

В) Россия.

**А3. Укажите, сколько игроков в волейбольной команде?**

А) 5;

Б) 6;

В) 9.

**А4.**  **7. Гибкость – это:**

А) Умение делать упражнение « ласточка»;

Б) Умение садиться на « шпагат».

В) Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов.

**А5. Для занятий лыжным спортом желательно одеть:**

А) Шорты, майку, кеды;

Б) Спортивную куртку, лыжную шапочку, варежки (перчатки);

В) Спортивную кофту, тонкие носки.

**А6. Сколько длится футбольный матч?**

А) 30 минут;

А) 150 минут;

А) 90 минут

**А7.** **Какие предметы необходимы для занятия в бассейне?**

А) Купальный костюм или плавки, шапочка;

Б) Футболка;

В) Спортивная обувь

**А8.** **Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:**

А) выносливость

Б) сила

В) быстрота

**А9.** **Командные спортивные игры это:**

А) Теннис, хоккей, шашки.

Б) Футбол, волейбол, баскетбол.

В) Бадминтон, шахматы, лапта.

**А10. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

А) «Быстрее! Выше! Сильнее!;

Б) «Самый сильный и выносливый»;

В) «Я – победитель»