«ОДОБРЕНА» школьным

Методическим советом

МБОУ Новобессергеновской СОШ

Протокол № 1 от 29.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(для 1-4 классов МБОУ Новобессергеновской СОШ)**

**Учителя составители:**

**Ястреб А.О., Солонченко Д.С.,**

**Мальцева А.С., Минка И.В.,**

**Манжело Л.В., Харченко А.Б.,**

**Таратута С.И., Крикун А.В.,**

**Мирошникова Н.А., Кирпа Н.В.,**

**Анохина М.А., Чеканенко Т.И.,**

**Новикова О.А., Гонтарева Л.М.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

[**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3](#_Toc150626385)

[**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ** 9](#_Toc150626386)

[**1 КЛАСС** 9](#_Toc150626387)

[**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ** 9](#_Toc150626388)

[**2 КЛАСС** 10](#_Toc150626389)

[**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ** 11](#_Toc150626390)

[**3 КЛАСС** 12](#_Toc150626391)

[**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ** 13](#_Toc150626392)

[**4 КЛАСС** 15](#_Toc150626393)

[**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ** 16](#_Toc150626394)

[**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ** 19](#_Toc150626395)

[**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** 20](#_Toc150626396)

[**Познавательные универсальные учебные действия** 20](#_Toc150626397)

[**Базовые логические действия:** 20](#_Toc150626398)

[**Работа с информацией:** 20](#_Toc150626399)

[**Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:** 21](#_Toc150626400)

[**Регулятивные универсальные учебные действия** 21](#_Toc150626401)

[**Совместная деятельность:** 22](#_Toc150626402)

[**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** 22](#_Toc150626403)

[**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** 25](#_Toc150626404)

[**1 КЛАСС** 25](#_Toc150626405)

[**2 КЛАСС** 30](#_Toc150626406)

[**3 КЛАСС** 35](#_Toc150626407)

[**4 КЛАСС** 39](#_Toc150626408)

[**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** 44](#_Toc150626409)

[**1 КЛАСС** 44](#_Toc150626410)

[**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** 51](#_Toc150626411)

[**2 КЛАСС** 51](#_Toc150626412)

[**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.** 59](#_Toc150626413)

[**3 КЛАСС** 59](#_Toc150626414)

[**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** 66](#_Toc150626415)

[**4 КЛАСС** 66](#_Toc150626416)

[**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА** 72](#_Toc150626417)

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии для обязательного изучения физической культуры в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения на уровне начального общего образования.

**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.

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: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование**

**Оздоровительная физическая культура**

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура**

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**(ПРОПЕДЕВТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ)**

Изучение физической культуры в 1 классе способствует освоению на пропедевтическом уровне ряда универсальных учебных действий: познавательных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, совместной деятельности.

**Знания о физической культуре**

Различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт); формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; знать основные виды разминки.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

**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.

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.

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

**(ПРОПЕДЕВТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ)**

Изучение физической культуры во 2 классе способствует освоению на пропедевтическом уровне ряда универсальных учебных действий: познавательных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, совместной деятельности.

**Знания о физической культуре**

Описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

**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**

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.

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Изучение физической культуры в 3 классе способствует освоению ряда универсальных учебных действий: познавательных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, совместной деятельности.

**Знания о физической культуре**

Представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;

проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**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.

**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.

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.

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Изучение физической культуры в 4 классе способствует освоению ряда универсальных учебных действий: познавательных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, совместной деятельности.

**Знания о физической культуре**

Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения пра­вил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

**Способы физкультурной деятельности**

Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

1) патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические действия:**

• находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

• 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.

• 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).

**Базовые исследовательские действия:**

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

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

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

**Работа с информацией:**

Использовать различные источники для поиска информации, выбирать источник получения информации с учётом учебной задачи;

находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде, согласно заданному алгоритму;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основе предложенного учителем способа её проверки;

находить и использовать для решения учебных задач текстовую, графическую, аудиовизуальную информацию;

читать и интерпретировать графически представленную информацию: схему, таблицу, иллюстрацию;

соблюдать правила информационной безопасности в условиях контролируемого доступа в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» (с помощью учителя);

анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

фиксировать полученные результаты в текстовой форме (отчёт, выступление, высказывание) и графическом виде (рисунок, схема, диаграмма).

**Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:**

• воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

• обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

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

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

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

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

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

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

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

• оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

• выполнять 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.

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

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

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

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

• 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.

• 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.

**Совместная деятельность:**

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

• приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

• соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

• выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

• анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

• демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

• демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

• играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

• демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

• измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

• выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

• выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

• передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

• организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

• выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

• соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

• демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

• измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

• выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

• выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

• выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

• передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

• демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

• демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

• выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

• выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

• выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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

• объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

• осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

• приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;

• 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;

• 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**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | |  | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 | Физическая культура.  Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.  Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях:  стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.  Правила поведения на уроках физической культуры.  Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.  Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.  Место для занятий физическими упражнениями.  Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.  Распорядок дня.  Личная гигиена.  Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт | Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт.  Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта.  Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни».  Понимать и формулировать задачи «ГТО».  Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений.  Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация».  Описывать формы наблюдения  за динамикой развития гибкости и координационных способностей.  Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.  Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.  Уметь составлять распорядок дня. Знать правила личной гигиены и правила закаливания.  Знать строевые команды и определения при организации строя |
| Итого по разделу | | 5 |  |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 10 | Распорядок дня. Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Жизненно важные навыки и умения человека | Составлять индивидуальный распорядок дня.  Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток.  Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.  Уметь измерять соотношение массы и длины тела.  Вести дневник измерений |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 14 | Игры и игровые задания | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Проводить общеразвивающие (музыкальносценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.  Составлять игровые задания.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |
| 2.3 | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 10 | Самоконтроль. Строевые команды. Построение, передвижение, расчет. Организующие команды и приемы | Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.  Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый– второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!» |
| Итого по разделу | | 34 |  |  | |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 3.1 | Освоение  упражнений основной гимнастики | 20 | Упражнения основной гимнастики:   * для формирования и развития опорно- двигательного аппарата; * для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника;   для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений.  Контроль величины нагрузки и дыхания | 1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений:  а) для формирования и развития опорнодвигательного аппарата:   гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;   * гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; * хореографические позиции;   б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника:   * гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом   «скручивания»;   * гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности;   в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений:  развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно;  перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»;   * для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях; * для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперёд; рабочая нога назад   «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.  Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки.  Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений | |
| 3.2 | Игры и игровые задания | 26 | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой | Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой | |
| 3.3 | Организующие команды и приёмы | 4 | Универсальные умения при выполнении организующих команд | Освоить универсальные умения при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись»,  «По порядку рассчитайсь!»,  «На первый–второй рассчитайсь!»,  «На первый–третий рассчитайсь!» | |
| Итого по разделу | | 50 |  |  | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 4.1 | Овладение физическими упражнениями | 10 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений | Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений:   * гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; * акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; * подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка;   спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания | |
| Итого по разделу | | 10 |  |  | |
| ОБЩЕЕ ЧИСЛО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | | 99 |  |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.  Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр.  Виды гимнастики в спорте  и олимпийские гимнастические виды спорта.  Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.  Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкальносценические игры | Находить необходимую информацию по темам.  Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития.  Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.  Объяснять структуру российского спортивного движения.  Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире.  Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением.  Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев.  Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия  общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 5 | Гармоничное развитие. Осанка. Физическая нагрузка. Жизненно важные навыки и умения. Оценка динамики развития физических качеств | Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.  Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения | 5 | Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.  Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.  Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Выполнять самостоятельно действия  на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 3.1 | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики | 20 | Гимнастические упражнения по видам разминки.  Общая разминка.  Партерная разминка. Разминка у опоры.  Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения.  Основная гимнастика. Упражнения  для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.  Основная гимнастика.  Комбинации упражнений | Совершенствовать выполнение упражнений.  *Общая разминка*  Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).  *Партерная разминка*  Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»).  *Разминка у опоры*  Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально.  Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону)    Овладевать техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.  Овладевать техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка.  Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки.  Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.  Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.  Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации.  Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях |
| 3.2 | Игры и игровые задания | 16 | Общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности | Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой.  Участвовать в играх, выполнять игровые задания |
| 3.3 | Организующие команды и приёмы | 10 | Техника выполнения действий при строевых командах | Овладевать техникой выполнения действий при строевых командах  «По порядку рассчитайсь!»,  «На первый–третий рассчитайсь!»,  «В одну шеренгу – стройся!»,  «В две шеренги – стройся!»,  «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» |
| Итого по разделу | | 46 |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 4.1 | Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений | 9 | Основная гимнастика. Акробатика. Работа с гимнастическим предметом. | Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. |
| Итого по разделу | | 9 |  |  |
| ОБЩЕЕ ЧИСЛО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека.  Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.  Гимнастика. Подводящие упражнения.  Характеристика подводящих упражнений | Находить необходимую информацию по темам.  Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.  Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений.  Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма.  Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия  общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 5 | Партерная разминка.  Разминка у опоры. Элементы танцевальных движений. Моделирование физической нагрузки. | Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.  Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.  Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.  Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 5 | Игровая деятельность с ролевым участием. Правила безопасности при выполнении спортивных эстафет и игровых заданий. Организующие команды | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.  Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).  Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды.  Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты). Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 3.1 | Освоение специальных упражнений основной гимнастики | 25 | Основная гимнастика. Комплексы упражнений для целевого назначения. Универсальные умения в оздоровительных формах занятий.  Перемещения различными способами | Совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);  освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);  освоить комплексы упражнений, для развития:  гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;  осваивать строевой и походный шаг; осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги |
| 3.2 | Игры и игровые задания | 5 | Спортивные игры с использованием элементов единоборства | Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта |
| Итого по разделу | | 30 |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 4.1 | Комбинации упражнений основной гимнастики | 15 | Основная гимнастика. Специальные упражнения:  прыжки, повороты, равновесия. Танцевальные шаги и элементы | Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки  в комбинации с использованием  гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку.  Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов |
| 4.2 | Спортивные упражнения | 7 | Спортивные упражнения. Нормативы ГТО | Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). |
| 4.3 | Туристические физические упражнения | 1 | Универсальные умения и навыки туристической деятельности | Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности |
| 4.4 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 3 | Формы демонстрации физических результатов | Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации.  Осваивать тестовые упражнения ГТО II ступени.  Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастерклассов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений |
| Итого по разделу | | 25 |  |  |
| ОБЩЕЕ ЧИСЛО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека.  Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека.  Строевые команды.  Строевые упражнения.  Правила предупреждения  травматизма на уроке «Физическая культура» | Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека.  Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.  Понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности.  Формулировать основные задачи физической культуры.  Объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта.  Приводить примеры спортивной подготовки.  Давать основные определения по организации строевых упражнений.  Знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения. Знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.  Различать физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей. |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Способы физкультурной деятельности | 7 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития.  Моделирование комплексов упражнений. | Находить информацию по теме.  Проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе.  Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности). Объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору).  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д. Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| Итого по разделу | | 7 |  |  |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 3.1 | Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики | 20 | Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп;  — учитывающих особенности режима работы мышц;  — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей | Совершенствовать выполнение упражнений. Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота).  Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные).  Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей.  Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития. |
| 3.2 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений | 13 | Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам.  Общефизическая подготовка по индивидульной образовательной траектории | Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Овладеть техникой выполнения строевого, походного шага.  Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги |
| 3.3 | Игры и игровые задания | 6 | Спортивные игры с элементами видов спорта | Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвовать в них |
| Итого по разделу | | 39 |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 4.1 | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах | 4 | Физические упражнения. Взаимодействие в группах | Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений.  Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений. |
| 4.2 | Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 3 | Работа с гимнастическими предметами для развития моторики и координационно-скоростных способностей | Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики.  Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры).  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. |
| 4.3 | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений | 3 | Развитие координации.  Равновесия. Прыжки. Повороты. Танцевальные движения. Акробатика | Овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.  Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега.  Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках). Осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах. |
| 4.5 | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 3 | Организация соревновательной деятельности через демонстрацию полученных навыков и умений | Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет.  Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастерклассов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольнотестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО |
| 4.6 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 3 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:  — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;  — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д. | Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.  Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр.  Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет.  Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.  Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.  Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности.  Выполнять в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица.  Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение |
| 4.7 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 3 | Формы демонстрации физических результатов | Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени.  Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления |
| Итого по разделу | | 19 |  |  |
| ОБЩЕЕ ЧИСЛО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Домашнее задание** |
| **Всего** | **Контр. /**  **Практ. /**  **Лаб. работы** | **Формы, периодичность текущего контроля** |
| 1 | Понятие о физической культуре | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 2 | Основные способы передвижения человека. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 3 | Ходьба и бег. Организационно-методические указания. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 4 | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 5 | Прыжки. Разновидности прыжков. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 6 | Эстафеты с прыжками | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 7 | Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 8 | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 9 | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 10 | Подвижные игры. Игра «Точный расчет». | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 11 | Подвижные игры. Игра «Компас». Эстафеты. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 12 | Инструктаж по Т.Б.  Строевые упражнения. Перекаты. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 13 | Строевые упражнения. Перекаты. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 14 | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 15 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 16 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 17 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 18 | Строевые упражнения.  Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 19 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 20 | Переползание через препятствия. | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 21 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 22 | Упражнения на формирование осанки | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 23 | Упражнения на развитие ловкости и координации | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 24 | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 25 | Ловля мяча на месте. | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 26 | Ловля и броски мяча на месте. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 27 | Игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 28 | Игра «Передача мячей в колоннах». Эстафеты. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 29 | Передача мяча снизу на месте. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 30 | Эстафеты с мячами. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 31 | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 32 | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 33 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 34 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 35 | Игра «Передал - садись». | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 36 | Игра «Выстрел в небо». | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 37 | Игра «Выстрел в небо». | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 38 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 39 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 40 | Ловля и передача мяча снизу на месте. | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 41 | Ловля и передача мяча снизу на месте. | 1 | 1 | Практическая работа. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 42 | Игра «Охотники и утки». | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 43 | Ведение мяча на месте | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 44 | Ведение мяча на месте | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 45 | Игра «Мяч в обруч». | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 46 | Физические качества человека | 1 | 1 | Устный опрос |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 47 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | 1 | Устный опрос |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 48 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 49 | Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь». | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 50 | Бег 30м. Подвижная игра «День и ночь». | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 51 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 52 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 53 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 54 | Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 55 | Метание набивного мяча из разных положений. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 56 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 57 | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 58 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 59 | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 60 | Игры и эстафеты с бегом на местности. Итоговая контрольная работа | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 61 | Прыжок в длину с места | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 62 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 63 | Совершенствование техники бега с низкого старта | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 64 | Обучение технике движения рук в беге | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 65 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| 66 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 66 |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название темы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Дом.**  **задание** |
| **Всего** | **Контр. /**  **Практ. /**  **Лаб. работы** | **Форма и периодичность**  **текущего контроля** |
| 1 | Организационно-методические указания. Бег на 30 м с высокого старта | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки. |
| 2 | Стартовая контрольная работа. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров |
| 3 | Техника челночного бега | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений. |
| 4 | Техника челночного бега 3×10 м | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки в длину с места |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила техники безопасности при метании мяча |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила техники безопасности при метании мяча |
| 7 | Упражнения на координацию движений | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз |
| 8 | Физические качества | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Придумать игру для развития выносливости |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз |
| 12 | Подвижные игры | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Придумать игру для развития выносливости |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Мальчики – отжимание от пола, девочки – наклоны вперед сидя |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Мальчики – отжимание от пола, девочки – наклоны вперед сидя |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Мальчики – отжимание от пола, девочки – наклоны вперед сидя |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подъемы туловища из положения лёжа |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подъемы туловища из положения лёжа |
| 19 | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила игр. |
| 20 | Режим дня | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить названия беговых и прыжковых упражнений |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в парах | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить технику метания малого мяча. |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила игр. |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить технику метания малого мяча. |
| 24 | Частота сердечных сокращений, способы ее измере­ния | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Мальчики – отжимание от пола, девочки – подъемы туловища из положения лёжа на скорость |
| 25 | Ведение мяча | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила техники безопасности при метании мяча |
| 26 | Упражнения с мячом | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила техники безопасности при метании мяча |
| 27 | Подвижные игры | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила игр. |
| 28 | Кувырок вперед | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках. |
| 29 | Кувырок вперед с трех шагов | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках. |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках. |
| 31 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках. |
| 32 | Стойка на лопатках, мост | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тренироваться выполнять стойки на лопатках |
| 33 | Круговая тренировка | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выполнять дома Ору с гимнастической палкой |
| 34 | Стойка на голове | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выполнять дома Ору с гимнастической палкой |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тренироваться в равновесии |
| 36 | Различные виды перелезаний | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тренироваться в равновесии |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выучить как выполняются различные висы и упоры |
| 38 | Круговая тренировка | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выучить как выполняются различные висы и упоры |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 секунд |
| 40 | Прыжки в скакалку в движении | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 секунд |
| 41 | Круговая тренировка | 1 | 1 | Практическая работа. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 секунд |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выучить как выполняются различные висы и упоры |
| 43 | Переворот назад и вперед на гимна­стических кольцах | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выучить как выполняются различные висы и упоры |
| 44 | Комбинация на гимнастических кольцах | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выучить как выполняются различные висы и упоры |
| 45 | Вращение обруча | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики |
| 46 | Варианты вращения обруча | 1 | 1 | Устный опрос |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики |
| 47 | Лазанье по канату и круговая тренировка | 1 | 1 | Устный опрос |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 секунд |
| 48 | Круговая тренировка | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 секунд |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила игр. |
| 50 | Преодоление полосы препятствий | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики |
| 51 | Усложненная полоса препятствий | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 секунд |
| 52 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила игр. |
| 53 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 секунд |
| 54 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила игр. |
| 55 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики  С.100 |
| 56 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила игр. |
| 57 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 секунд |
| 58 | Эстафеты с мячом | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 секунд  С.127 |
| 59 | Упражнения и по­движные игры с мячом | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить правила игр.  С 126 |
| 60 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики |
| 61 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Акробатические упражнения  С.109 |
| 62 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Акробатические упражнения |
| 63 | Тестирование виса на время | 1 | 1 | Работа в парах |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Отжимание – из исходного положения в упоре |
| 64 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Отжимание – из исходного положения в упоре |
| 65 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку с вращением вперед  С.86 |
| 66 | Тестирование подтя­гивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку с вращением вперед  С.87 |
| 67 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку с вращением вперед  С.87 |
| 68 | Итоговая контрольная работа | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подъемы туловища из положения лёжа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 68 |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Домашнее задание** |
| **Всего** | **Контр./**  **Практ./**  **Лаб. работы** | **Форма и периодичность текущего контроля** |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия; | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ  СБУ |
| 2 | Бег на результат 30м. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ  СБУ |
| 3 | Старт с различных положений. Челночный бег | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Комплекс ОРУ |
| 4 | Бег на результат 30м. | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ  СБУ |
| 5 | Старт с различных положений. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ  СБУ |
| 6 | Бег на результат 30м. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ  СБУ |
| 7 | Бег 60м на результат. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ  СБУ |
| 8 | Прыжки на заданную длину, по ориентирам | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Комплекс ОРУ |
| 9 | Прыжки на заданную длину, по ориентирам | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ  СБУ |
| 10 | Прыжки с высоты до 70см с поворотом в воздухе | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на расслабление мышц |
| 11 | Прыжки с высоты до 70см с поворотом в воздухе | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Приседания 20раз |
| 12 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Комплекс ОРУ |
| 13 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Бег на месте за 10 сек. |
| 14 | Бег 6мин. Преодоление препятствий. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на расслабление мышц |
| 15 | Бег 6мин. Преодоление препятствий. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Приседания 20раз |
| 16 | Бег 6мин. Преодоление препятствий. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Комплекс ОРУ |
| 17 | Бег 1000м. ОРУ в движении. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30сек. |
| 18 | ОРУ. Развитие быстроты. «Третий лишний» | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ |
| 19 | ОРУ. Развитие силы. «Борьба в цепи» | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 1мин. |
| 20 | ОРУ. Развитие прыгучести | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 1мин. |
| 21 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Салки», «Перехватчики» | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 22 | ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 23 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 24 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 25 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 26 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 27 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 28 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 29 | Выполнять команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Комплекс ОРУ |
| 30 | Кувырок назад; кувырок вперед; Стойка на лопатках. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Комплекс утренней гигиенической гимнастики |
| 31 | Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения для осанки |
| 32 | Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 33 | Расчет по порядку; перестроение | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения для осанки |
| 34 | Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 35 | Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения для осанки |
| 36 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 37 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе. | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на гибкость |
| 38 | Строевые упражнения. Опорные прыжки на горку | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Поднимание прямых ног с касанием за головой 10-15 раз |
| 39 | Строевые упражнения. Опорные прыжки на горку | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Поднимание туловища 15-20 раз |
| 40 | Строевые упражнения. | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на осанку |
| 41 | Упражнения в равновесии, повороты, расхождения. | 1 | 1 | Практическая работа. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ |
| 42 | Упражнения на осанку. Поднимание туловища. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ |
| 43 | Упражнения на осанку | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ |
| 44 | ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ |
| 45 | ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Сгибание и разгибание рук 14-18 раз |
| 46 | Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе. | 1 | 1 | Устный опрос |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упр. для укрепления фаланг |
| 47 | Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе. | 1 | 1 | *Устный опрос* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упр. для укрепления фаланг |
| 48 | Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Поднимание туловища 15-20 раз |
| 49 | Ловля и передача на месте и в движении. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на осанку |
| 50 | Ловля и передача на месте и в движении. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ |
| 51 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ |
| 52 | Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ |
| 53 | Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки через скакалку за 30 сек. |
| 54 | Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на координацию |
| 55 | Ведение мяча правой и левой рукой бегом. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упр. для укрепления фаланг |
| 56 | Ведение мяча правой и левой рукой бегом. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | ОРУ |
| 57 | Ведение мяча правой и левой рукой бегом. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки из приседа верх 12 раз |
| 58 | Ведение мяча правой и левой рукой бегом. | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Сгибание и разгибание рук 16-20 раз |
| 59 | Бросок набивного мяча (1кг) на дальность | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Приседания на правой, левой ноге с поддержкой 6 раз |
| 60 | Прыжки в высоту | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Бег на месте за 10 сек |
| 61 | Старт с различных положений. Бег 30м. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | СБУ |
| 62 | Бег на результат 60м | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | СБУ |
| 63 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упр. для расслабления мышц ног |
| 64 | Метание мяча с места, на дальность | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения метателя |
| 65 | Бег 6мин. Преодоление препятствий. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Бег на месте за 10 сек. |
| 66 | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выпрыгивания из приседа вверх 15 раз |
| 67 | Кросс 1000 м. Подвижные игры | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| 68 | ОРУ в парах. Игры с элементами единоборств | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Подтягивание |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 68 |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Домашнее задание** |
| **Всего** | **Контр./**  **Практ./**  **Лаб. работы** | **Форма и периодичность текущего контроля** |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С. 3-5 |
| 2 | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С. 6-8 |
| 3 | Стартовая контрольная работа | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С. 6-9 |
| 4 | Бег на скорость *(60 м).* | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Приседание на одной ноге |
| 5 | Круговая эстафета | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С. 12-14 |
| 6 | Равномерный медленный бег 6 мин. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Сгибание рук в упоре лёжа. |
| 7 | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.15-16 |
| 8 | К.р. Кросс *(1 км)* | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Отжимание от пола. |
| 9 | Прыжки в длину по заданным ориентирам | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.17-19 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.20-21 |
| 11 | К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тройной прыжок с места. |
| 12 | Тройной прыжок с места. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тройной прыжок с места |
| 13 | Бросок теннисного мяча в цель. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тройной прыжок с места |
| 14 | Бросок теннисного мяча на дальность | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С. 22-24 |
| 15 | Броски набивного мяча из разных и.п. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выпрыгивание вверх из полного приседа. |
| 16 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 17 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на гибк. |
| 18 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на гибк. |
| 19 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.25-27 |
| 20 | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнение на гибк. |
| 21 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на гибк. |
| 22 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С. 28-30 |
| 23 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Отжимания от пола. |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Отжимания от пола. |
| 25 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.31-32 |
| 26 | Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Отжимание от пола. |
| 27 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.33-35 |
| 28 | Развитие физической культуры в России  в 17-19 вв. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Повторить команды строевых упражнений. |
| 29 | Инструктаж по ТБ .  Кувырок вперед | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на гибк. |
| 30 | 2-3 кувырка вперед слитно | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на гибк. |
| 31 | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.37-39 |
| 32 | Кувырок назад. Мост из положения стоя. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Поднимание туловища из положения лежа. |
| 33 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Поднимание туловища из положения лежа. |
| 34 | К.р. Акробатическая комбинация | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.40-42 |
| 35 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Поднимание туловища из положения лежа. |
| 36 | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Стойка на лопатках. |
| 37 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выполнение кувырка. |
| 38 | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | C.43-45 |
| 39 | К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки со скакалкой |
| 40 | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Поднимание туловища из положения лежа. |
| 41 | К.р. Комбинация на бревне | 1 | 1 | Практическая работа. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.46-47 |
| 42 | Прыжки со скакалкой | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Наклоны туловища вперед. |
| 43 | Прыжки группами на длинной скакалке | 1 | 1 | Самоконтроль |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Наклоны туловища вперед. |
| 44 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выпрыгивания из низкого приседа. |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Наклоны туловища вперед. |
| 46 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | 1 | 1 | Устный опрос |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.48-49 |
| 47 | Переноска партнера в парах. | 1 | 1 | *Устный опрос* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выпрыгивания из низкого приседа. |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Выполнение кувырка. |
| 49 | Современные олимпийское движение. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Наклоны туловища вперед |
| 50 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Наклоны туловища вперед |
| 51 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.50-52 |
| 52 | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель». | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки на скакалке. |
| 53 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки на скакалке. |
| 54 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Прыжки на скакалке. |
| 55 | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.53-55 |
| 56 | Тактические действия в защите и нападении. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Отжимание от пола. |
| 57 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Отжимание от пола. |
| 58 | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Отжимание от пола. |
| 59 | Передача мяча, подброшенного партнером | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.56-57 |
| 60 | Передачи у стены | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тройной прыжок со скакалкой. |
| 61 | Передача в парах | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Тройной прыжок со скакалкой |
| 62 | Прием снизу двумя руками | 1 | 1 | Фронтальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.58-60 |
| 63 | Прием снизу двумя руками | 1 | 1 | *Работа в парах* |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 64 | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 65 | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | 1 | 1 | Групповая форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 66 | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | 1 | 1 | Коллективная форма работы. |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.61-62 |
| 67 | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | С.61-62 |
| 68 | Многократные передачи в стену | 1 | 1 | Индивидуальная форма контроля |  | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) | Упражнения на гибкость. |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 68 |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014. – 143 с

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/

https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**  
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» М,2016