

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Ставропольского края

Управление образования администрации города-курорта Железноводска Ставропольского края

МКОУ ООШ п. Капельница

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Привезенцева О.А.

\_\_\_\_\_ Привезенцева О.А.

\_\_\_\_\_ Кочкаева С.А.

Протокол № \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_\_

от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2022 г.

от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2022 г.

от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

**2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	0	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	0	06.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	0	09.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	13.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>

3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	0	16.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Устный опрос;	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	0	20.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	4	0	4	23.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	12	0	5	07.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>

4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	12	0	6	08.11.2022 наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	10	0	9	29.11.2022 ; наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок «Подтягивание на перекладине из вися лежа. Кувырок назад» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	2	0	2	28.02.2023	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Практическая работа;	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a></p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a></p>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	2	0	2	07.03.2023	<p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горкуматов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Практическая работа;	<p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a></p>

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	14.03.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	4	0	3	04.04.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a> Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
Итого по разделу		51						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	9	18.04.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56				

№ урока	Содержание (разделы, темы)	К-во час.	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности (УУД)	Материально-техническое оснащение	Домашние задания
			план	факт			
1	<b>Знания о физической культуре</b> Особенности физической культуры разных народов. Т/Б на уроках физкультуры. «Встречная эстафета».	<u>1</u> 1			Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать особенности физической культуры разных народов.	Скакалки, мячи	Гл. 1, Стр. 8-13 Прыжки на скакалке
	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>95</b>					
2	<b>Лёгкая атлетика</b> Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	<u>18</u> 1			<b>Описывать</b> технику беговых упражнений.	Скакалки	Гл. 1, Стр. 75-78 Прыжки на скакалке
3	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1			<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжков на скакалке.	Скакалки, секундомер	Гл. 2, Стр. 92 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний».	1			<b>Демонстрировать</b> прыжки на скакалке. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину.	Скакалки, рулетка	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
5	КУ - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1			<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.

6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1			<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .
7	К/У Прыжки на скакалке. Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места.(ГТО).. Игра «Кто быстрее».	1			<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину.	Рулетка, секундомер, мячи	Гл. 2, Стр. 92-95 Прыжки на скакалке
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1			<b>Демонстрировать</b> технику бега. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Барьеры, фишки, секундомер мячи	Гл. 2, Стр. 92-96 Прыжки на скакалке
9	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1			<b>Осваивать</b> технику бега различными способами, прыжков и подтягивания <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении бега.	Перекладина рулетка	Гл. 2, Стр. 96-98 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
10	КУ - Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1			<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.	Перекладина рулетка	Гл. 2, Стр. 104-106 Беговые упражнения.
11	Прыжок в длину с разбега.Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1			<b>Проявлять</b> качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений.	Перекладина рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
12	КУ - Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1			<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания.	Перекладина рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 96-98 Беговые упражнения.
13	Метание мяча в цель, на дальность.	1			<b>Описывать и осваивать</b> технику	Перекладина	Гл. 2, Стр. 100-102

	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»				бросков мяча. <b>Проявлять</b> качества силы в подтягивании.	а мячи	У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
14	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1			<b>Демонстрировать</b> технику подтягивания. <b>Осваивать</b> технику метания мяча.	Перекладина а мячи	Гл. 2, Стр. 100-102 Вис на перекладине.
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1			<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании мяча. <b>Выбирать</b> темп бега индивидуально.	Барьеры, мячи, рулетка, фишки	Гл. 1, Стр. 45-49 П.И. «Мышеловка » Стр.132 .
16	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. Игра «Салки».	1			<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Развивать</b> координацию движений в беге.	рулетка, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 18-19 Прыжки на скакалке
17	КУ - Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1			<b>Демонстрировать</b> технику метания мяча. <b>Развивать</b> технику прыжковых упражнений.	рулетка, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 19 Прыжки на скакалке
18	Подтягивание. Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1			<b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег.	Мячи набивные	Гл. 1, Стр. 20 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
19	Подтягивание. Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1			<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Секундомер, рулетка, мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 21 Многоскоки.
20	<b>Подвижные и спортивные игры</b> <b>Баскетбол.</b> Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	<b>7</b> 1			<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоскоки.

21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1			<b>Осваивать</b> навыки передачи, ловли, ведения мяча	Мячи	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1			<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> навыки передачи, ловли, ведения мяча	Мячи	Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
23	КУ - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1			<b>Демонстрировать</b> навыки ловли и передачи мяча. <b>Осваивать</b> двигательные действия для развития координационных способностей.	Мячи	Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.
24	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			<b>Осваивать</b> навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.	Мячи	Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1			<b>Описывать и осваивать</b> технику ведения, передачи и бросков мяча.	Мячи	Гл. 1, Стр. 33-34 Ловля мяча.
26	КУ - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1			<b>Демонстрировать</b> навыки ведения мяча. <b>Закреплять</b> технику передачи и бросков мяча.	Мячи	Гл. 1, Стр. 35-39 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
27	<b><u>Способы физической деятельности.</u></b> Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану»	<b><u>1</u></b> 1			<b>Характеризовать</b> способы передвижения человека. <b>Составлять</b> комплексы упражнений	Мячи	Гл. 2, Стр. 92-99 Передача мяча.
28	<b><u>Знания о физической культуре.</u></b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра «Совушка», эстафеты.	<b><u>1</u></b> 1			<b>Описывать</b> влияние физических упражнений на развитие физических качеств.	Гим. маты, скамейки, мячи	Гл. 1, Стр. 40-41 Передача мяча.

29	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Правила т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	10 1			<b>Описывать, различать и выполнять</b> строевые упражнения и ОРУ.	Гим. маты, перекладина	Гл. 2, Стр. 107-109 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1			<b>Описывать</b> состав и содержание ОРУ. <b>Осваивать</b> навыки выполнения акробатических упражнений и висов.	Гим. маты, перекладина	Гл. 2, Стр. 109-110 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1			<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гим. маты, перекладина канат	Гл. 2, Стр. 111 У.Г. 2 комплексСтр .113 .
32	КУ - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1			<b>Демонстрировать</b> висы. <b>Осваивать</b> технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, перекладина	Гл. 2, Стр. 115 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 118-119 Физ. мин 1 комплекс Стр.116 .
34	К/У- Кувырок вперед и в сторону. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1			<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 120-121 Физ. мин 2 комплекс Стр.117 .
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1			<b>Описать</b> технику гимнастических упражнений.	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 122-123 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .

36	Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1			<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений и комбинаций.	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 124-125 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
37	К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1			<b>Демонстрировать</b> элементы акробатики. <b>Осваивать</b> технику лазания и перелезания.	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 126-127 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.	Гим. маты, скамейки	Гл. 1, Стр. 42 Беговые упражнения.
39	<b>Подвижные и спортивные игры</b> <b>Баскетбол.</b> Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	<b>10</b> 1			<b>Осваивать</b> Т/б при работе с мячом, двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоскоки.
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
41	К/У-Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1			<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола	Мячи	Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Кто быстрее» Стр.134 .
42	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1			<b>Демонстрировать</b> технику передачи мяча. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.

43	К/У-Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1			<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Мячи Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
44	Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Бросок набивного мяча Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1			<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	Мячи Гл. 1, Стр. 33-34 Ловля мяча.
45	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча Бросок набивного мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Мячи Гл. 1, Стр. 35-39 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
46	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи набивной мяч Гл. 1, Стр. 43 П.И. «Охотники и утки» Стр.134 .
47	К/У Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол	1			<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Мячи, набивной мяч Гл. 1, Стр. 44 П.И. «Кто быстрее» Стр.134 .
48	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол	1			<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Мячи Гл. 1, Стр. 45-48 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .
49	<b><u>Знания о физической культуре.</u></b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Выполнение дыхательных упражнений. Игра «Смена мест», «Бой петухов»	<u>1</u> 1			<b>Объяснять</b> необходимость занятий <i>физическими упражнениями.</i>	Мячи Гл. 1, Стр. 13-17 Беговые упражнения.

50.	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	10 1			<b>Описать</b> технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.	Гим. маты, скамейки,	Гл. 2, Стр. 107-109 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
51.	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1			<b>Осваивать</b> технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 109-110 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
52	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1			<b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 111 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Игра «Не урони мешочек»	1			<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений и комбинаций на гим-й скамейке и бревне, лазанье по канату	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 115 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; Игра «Пройди бесшумно»	1			<b>Демонстрировать</b> лазанье по канату <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений.	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 118-119 Физ. мин 1 комплекс Стр .116 .
55	К/У-Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки(ГТО). Игра «Становись разойдись»	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. <b>Описывать</b> технику опорного прыжка через «козла»	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 120-121 Физ. мин 2 комплекс Стр.117 .
56	Строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки, (ГТО). Игра «Смена мест».	1			<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. <b>Проявлять</b> качество силы при выполнении гимнастических упражнений.	Гим. маты, скамейки	Гл. 2, Стр. 122-123 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .

57.	К/У-Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Гимнастическая эстафета.	1			<b>Предупреждать</b> появления ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка.	Гим. маты, скамейки, обручи	Гл. 2, Стр. 124-125 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
58	Опорный прыжок через «козла». ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение»	1			<b>Демонстрировать</b> опорный прыжок через «козла». <b>Описать</b> состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений.	Гим. маты, скамейки, обручи	Гл. 2, Стр. 126-127 У.Г. 3 комплекс Стр.114 .
59.	ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение»	1			<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Гим. маты, скамейки, обручи	Гл. 1, Стр. 48-49 Прыжки на скакалках.
60	<b>Подвижные и спортивные игры</b> <b>Волейбол.</b> Т/б при работе с мячом. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	<b>18</b> 1			<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	Гл. 2, Стр. 136 Многоскоки
61.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1			<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мячи	Гл. 2, Стр.137-139 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .
62	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1			<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 140-141 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .
63	КУУ - Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1			<b>Демонстрировать</b> бросок мяча на дальность. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 142-143 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
64	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1			<b>Осваивать</b> универсальные уменияуправлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи	Гл. 2, Стр. 143-145 П.И. «Мышеловка Стр.132 .

65.	К/У-Челночный бег 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1			<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 146-147 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
66	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения работы с мячом	Мячи	Гл. 2, Стр. 148-150 П.И. «Охотники и утки» Стр.134 .
67.	Передача мяча. Поддача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 151-153 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .
68	К\У - Передача мяча. Поддача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			<b>Демонстрировать</b> передачу мяча. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 154-155 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .
69	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1			<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Мячи	Гл. 2, Стр. 156-158 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
70.	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Мячи, фишки	Гл. 2, Стр. 161-162 П.И. «Мышеловка» Стр.132 .
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1			<b>Описывать и осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 50-51 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
72.	К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Поддача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1			<b>Моделировать</b> технические действия спортивных игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 52-53 П.И. «Охотники и утки» Стр.134 .
73	Поддача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1			<b>Демонстрировать</b> подачу мяча. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Мячи	Гл. 1, Стр. 54-56 П.И. «Третий лишний» Стр.135 .

74.	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1			<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 57-58 Броски мяча.
75	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1			<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр.	Мячи	Гл. 1, Стр. 58-59 Броски мяча.
76	КУ - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1			<b>Демонстрировать</b> бросок мяча в цель. <b>Осваивать</b> универсальные уменияуправлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Мячи	Гл. 1, Стр. 60-61 Ловля мяча.
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Мячи	Гл. 1, Стр. 62-63 Ловля мяча.
78	<b><u>Способы физической культуры деятельности.</u></b> Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление комплекса утренней зарядки. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	<b><u>1</u></b> 1			<b>Осваивать и излагать</b> закаливающие средства.	Мячи	Гл. 1, Стр. 63-66 Прыжки на скакалке.
79	<b><u>Знания о физической культуре.</u></b> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	<b><u>1</u></b> 1			<b>Характеризовать</b> физические качества. <b>Осваивать</b> универсальные умения скоростных и координационных способностей	Мячи	Гл. 1, Стр. 66-68 Ловля мяча.
80.	<b><u>Лёгкая атлетика</u></b> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	<b><u>16</u></b> 1			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.	Секундомер , мячи, фишки	Гл. 1, Стр. 75-78 Прыжки на скакалке
81	ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер , мячи, фишки,	Гл. 2, Стр. 92 У.Г. 1 комплекс

	40см.) Игра «Команда - быстроногих».					скакалки	Стр.112 .
82.	К\У - Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.)Игра«Команда -быстроногих»	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Секундомер , мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
83	Бег с ускорением 20-30 м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Вызов номеров».	1			<b>Осваивать</b> навыки выполнения легкоатлетических упражнений.	Секундомер , мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 Многоскоки.
84.	К\У- Бег с ускорением 30м. (ГТО). Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	1			<b>Демонстрировать</b> навыки бега. <b>Осваивать</b> выполнения прыжков в высоту.	Секундомер , мячи, фишки, скакалки	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Салки-догонялки» Стр.131 .
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1			<b>Осваивать</b> навыки выполнения прыжков в высоту.	Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 92-95 Прыжки на скакалке
86	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности.	Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 92-96 Прыжки на скакалке
87.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности.	Скакалки, мячи	Гл. 2, Стр. 96-98 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
88	К\У - Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1			<b>Демонстрировать</b> прыжки на скакалке. <b>Осваивать</b> универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Скакалки, мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 104-106 Беговые упражнения.
89	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Скакалки, мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 92-95 П.И. «Ноги на весу» Стр.131 .
90.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1			<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности.	мячи, секундомер	Гл. 2, Стр. 96-98 Беговые упражнения.
91	К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.	1			<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину.	Рулетка, мячи	Гл. 2, Стр. 100-102 У.Г. 3 комплекс

	Игра «Вызов номеров».						Стр.114 .
92.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1			<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений	мячи, рулетка	Гл. 2, Стр. 100-102 Вис на перекладине.
93	К/У. Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1			<b>Описывать и осваивать</b> технику метания мяча.	мячи, рулетка	Гл. 1, Стр. 18-19 Прыжки на скакалке
94.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1			<b>Демонстрировать</b> технику метания мяча.	Перекладина, мячи	Гл. 1, Стр. 19 Прыжки на скакалке
95	К\У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.(ГТО).Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения скоростных и координационных способностей.	Перекладина, мячи	Гл. 1, Стр. 20 У.Г. 1 комплекс Стр.112 .
96	<b><u>Подвижные и спортивные игры</u></b> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. <b>Футбол.</b> Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мини футбол», «Борьба за мяч».	<b>6</b> 1			<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр и Т/Б работы с мячом.	Мячи	Гл. 1, Стр. 21 Многоскоки.
97.	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге. Игры «Мяч капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1			<b>Осваивать и выполнять</b> правила и условия проведения подвижных игр.	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 22-23 Многоскоки.
98	К\У - Ведение мяча правой, левой ногой. Игра «Мяч – капитану», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1			<b>Демонстрировать</b> навыки ведения и передачи мяча.	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 24-27 У.Г. 2 комплекс Стр.113 .
99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1			<b>Моделировать</b> технические действия подвижных спортивных игр.	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 28-29 П.И. «Метко в цель» Стр.133 .
100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской	1			<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 30-31 Беговые упражнения.

	лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».				технических действий спортивных игр		
101	КУ - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1			<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 32 Ловля мяча.
102	<b><u>Способы физкультурной деятельности.</u></b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в залах). Комплекс упражнений на формирование осанки. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».	<b><u>1</u></b> <b><u>1</u></b>			<b>Осваивать и излагать</b> закаливающие средства. <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений.	Мячи, бита	Гл. 1, Стр. 78-86 Беговые упражнения.
	ИТОГО:	102ч				<b>К/У (контрольные уроки) - 29</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура».	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Режим дня.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Осанка человека.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
10.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;

13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	0	25.10.2022	Зачет;
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
19.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
21.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
23.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;

24.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
26.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
30.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
31.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
32.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	0	30.12.2022	Зачет;

45.	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
46.	Равномерное передвижение в беге.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
47.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
48.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
49.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
50.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
51.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
52.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
53.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;

54.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
55.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
56.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	0	14.04.2023	Зачет;
57.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
58.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
59.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
60.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
61.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
62.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
63.	Челночный бег.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
66.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	26.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56		

3 класс

№ п\п	Название раздела, темы урока	Элементы содержания, основные понятия	Тип урока, форма урока	Оборудование демонстрации	Домашнее задание
-------	------------------------------	---------------------------------------	------------------------	---------------------------	------------------

					е
1	2	3	4	5	6
1	Лёгкая атлетика – 11 часов Ходьба и бег -5 Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ. Бег с высоким подниманием бедра.	Вводный	Скакалки	Не задано
2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи».	Развитие скоростных способностей.	Комплексный	Скакалки	Комплекс ОРУ
3	Развитие скоростных способностей Олимпийские игры: история возникновения	Развитие скоростных способностей.	Комплексный		Нарисовать рисунок
4	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	Развитие скоростных способностей.	Комплексный		Тренировочный бег.
5	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета, старт, финиш.	Учётный		Повторить игру

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1 час	Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры.
2	Разновидности ходьбы, бега.	1 час	Уметь выполнять ускорение.
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта» Знать понятия эстафета, старт, финиш.
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1 час	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1 час	Уметь выполнять ускорение.
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1 час	Уметь выполнять ускорение.

8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	1 час	Закрепить основные беговые упражнения. Знать название беговых упражнений.
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	1 час	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	1 час	Уметь выполнять ускорение.
11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	1 час	Знать правила выполнения челночного бега.
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	1 час	Знать правила выполнения круговой эстафеты.
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	1 час	Знать правила выполнения встречной эстафеты.
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	1 час	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	1 час	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1 час	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.
18	Прыжок в длину с места на результат.	1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку.
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам.
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	1 час	Уметь выполнять технику метания малого мяча.
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1 час	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1 час	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	1 час	Уметь выполнять метания мяча в цель.
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1 час	Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр.

26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1 час	Уметь играть в команде.
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1 час	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.	1 час	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1 час	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	1 час	Уметь выполнять акробатические элементы ОРУ с гимнастической палкой.
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	1 час	Уметь выполнять акробатические элементы
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1 час	Уметь выполнять акробатические элементы
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1 час	Уметь выполнять перекаты и группировка последующей опорой руками за головой. 2 кувырка вперед.
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.
40	Преодоление полосы препятствий	1 час	Знать способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелазание через неперешагивание, переползание).
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	1 час	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.

43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1 час	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1 час	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость.
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	1 час	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	1 час	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.
51	Ловля и передача мяча в движении.	1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	1 час	Уметь вести мяч правильно.
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1 час	Уметь вести мяч правильно.
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять бросок двумя руками.
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.
58	Эстафеты с мячом	1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч
59	Эстафета со скакалкой	1 час	Уметь прыгать разными способами на скакалке.
60	Эстафеты с обручем	1 час	Уметь выполнять движения с обручем.
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	1 час	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1 час	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	1 час	Уметь переносить тяжесть тела в движении
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1 час	Уметь выполнять поворот.
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах

68	Подъемы и спуски под уклон.	1 час	Уметь выполнять спуск в основной стойке подъем «полуелочкой».
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.
71	Игра «Дружные пары».	1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1 час	Знать стойки на лыжах при спуске с горы.
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1 час	Знать способы торможения (падением и др.
75	Эстафеты на лыжах.	1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	1 час	Уметь передавать мяч разными способами.
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	1 час	Уметь быстро передавать, ловить мяч.
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	1 часа	Уметь быстро передавать, ловить мяч.
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1 час	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять бросок мяча.
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1 час	Уметь выполнять бросок мяча.
83	Эстафеты с мячом	1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	1 час	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	1 час	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1 час	Уметь быстро передавать мяч.
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1 час	Выполнять упражнения с передачей мяча.
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	1 час	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту.
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1 час	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.

93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1 час	Уметь выполнять метания набивного мяча разных положений.
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1 час	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.
96	Бег до 3 мин.	1 час	Уметь бежать в равномерном темпе.
97	Эстафеты.	1 час	Уметь передавать эстафету (палочку).
98	Челночный бег 3x10 м.	1 час	Знать правила выполнения челночного бега.
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1 час	Знать понятие «короткая дистанция».
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.
101	Прыжки в длину с места.	1 час	Уметь приземляться на две ноги.
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1 час	Уметь выполнять прыжки через скакалку.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение».

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/>

«Начальная школа» <http://www.nachalka.com/>

Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro

Шахматы онлайн <https://levico.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

