

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Краснодарский край

Каневской район

МБОУ СОШ №26

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №26

_____ Бузан Е.Г.

Протокол п/с №1 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2025451)

**учебного предмета «Физическая культура. Базовый
уровень»**

для обучающихся 1-4 классов

станция Челбасская 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и

умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-

ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

В нашей школе проводится 3 час физкультуры самбо, кроме 3-4 классов, так как у них самбо реализуется во внеурочной деятельности. Общее число часов, отведенных на изучение учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования, составляет 135 часов, из них: 1 класс-33 часа, 2 класс-34 часа; 3 класс-34 часа; 4 класс-34 часа.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо; формирование жизненно важных навыков самообороны и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях; формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо; популяризация самбо, как вида спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка. Теоретическое занятие.

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.

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо. История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо-самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо.

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Теоретическое занятие.

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.

Содержание модуля «Самбо»

В основном содержании модуля подраздела самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения, игры, задания, изучаются приемы самостраховки, приемы в положении лежа, приемы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка. Теоретическое занятие.

Плавательная подготовка. Теоретическое занятие.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка. Теоретическое занятие.

Плавательная подготовка. Теоретическое занятие.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
 - высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
 - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
 - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.
- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
 - умение в самбо развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - развивать физкультурно-спортивное направление;

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- умение в самбо развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- развивать физкультурно-спортивное направление;

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Осанка человека	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физ- культминутки в режиме дня школьника	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Модуль «Самбо»	33			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Лыжная подготовка	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Легкая атлетика	18			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	11			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		82			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Модуль «Самбо»	34			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.3	Лыжная подготовка	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Подвижные игры	10	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		73			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			рэш
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			рэш
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2.2	Легкаяатлетика	10	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Лыжнаяподготовка	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Плавательнаяподготовка	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5	Подвижные и спортивныеигры	16	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итогопоразделу		44			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итогопоразделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://www.fizkulturavshkole.ru/ / http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			http://www.fizkulturavshkole.ru/ / http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://www.fizkulturavshkole.ru/ / http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ / http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Закаливание организма	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ / http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Легкая атлетика	9	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Лыжная подготовка	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Плавательная подготовка	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	1		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения		Электронныецифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	По плану	По факту	
1	Чтотакоефизическаякультура	1			01.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Чем отличается ходьба от бега	1			05.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо	1			06.09		рэш
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			08.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			12.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1			13.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			15.09		рэш
8	Упражнения в передвижении	1			19.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	с изменением скорости						http://fizkultura-na5.ru/
9	Приемы самостраховки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси	1			20.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			22.09		рэш
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			26.09		рэш
12	Приемы самостраховки: из стойки на руках;на руки прыжком,тоже прыжком назад	1			27.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			29.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			03.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
15	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры	1			04.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
16	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			06.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
17	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			10.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

18	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры	1			11.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
19	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			13.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			17.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
21	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты	1			18.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
22	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			20.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
23	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			24.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
24	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты	1			25.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
25	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			27.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
26	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			07.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
27	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры	1			08.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
28	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			10.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
29	Теоретическое занятие по лыжной подготов-	1			14.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	ке.Имитационные упражнения техники передвижения						
30	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты	1			15.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
31	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			17.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
32	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики	1			21.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
33	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1			22.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
34	Сгибание рук в положении упор лежа	1			24.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			28.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
36	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры	1			29.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
37	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			01.12		рэш
38	Способы построения и повороты стоя на месте	1			05.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
39	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов	1			06.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
40	Понятие гимнастики и спор-	1			08.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	тивной гимнастики						http://fizkultura-na5.ru/
41	Исходные положения в физических упражнениях	1			12.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
42	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1			13.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
43	Учимся гимнастическим упражнениям	1			15.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
44	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			19.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
45	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы	1			20.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
46	Акробатические упражнения, основные техники	1			22.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
47	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
48	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки	1			27.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
49	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			29.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
50	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			09.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
51	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры, задания	1			10.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

52	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			12.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
53	Гимнастические упражнения с мячом	1			16.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
54	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	1			17.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
55	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			19.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
56	Гимнастические упражнения в прыжках	1			23.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
57	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1			24.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
58	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			26.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
59	Подъем ног из положения лежа на животе	1			30.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
60	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов	1			31.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
61	Способы построения и повороты стоя на месте	1			02.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
62	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			06.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
63	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и	1			07.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	коленях рычагом						
64	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Считалки для подвижных игр	1			09.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
65	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			20.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
66	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1			21.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			27.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
68	Обучение способам организации игровых площадок	1			28.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
69	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы	1			01.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
70	Обучение способам организации игровых площадок	1			05.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
71	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			06.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
72	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи	1			12.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
73	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			13.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
74	Разучивание подвижной игры	1			15.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	«Охотники и утки»						http://fizkultura-na5.ru/
75	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри	1			19.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
76	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			20.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
77	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1			22.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
78	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1			02.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
79	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			03.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
80	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			05.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
81	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек	1			09.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
82	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			10.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			12.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
84	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с	1			16.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	упором голенью в живот						
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			17.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры	1			19.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
87	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1			23.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			24.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			26.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
90	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом	1			03.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			07.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание ту-	1			08.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	ловища из положения лежа на спине.Подвижные игры						
93	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол	1			14.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Подвижные игры	1			15.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.Подвижные игры	1			17.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
96	Подвижные игры: игры в атакующие захваты.Баскетбол	1			21.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Подвижные игры	1			22.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м .Подвижные игры	1			24.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
99	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног	1			25.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения		Электронныецифровые образовательныересурс ы
		Всего	Контроль ныеработ ы	Практич ескиераб оты	По плану	По факту	
1	Быстротакакфизическоекачество	1			01.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1			04.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры	1			07.09		рэш
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1			08.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			11.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1			14.09		рэш
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1			15.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
8	Силакакфизическоекачество	1			18.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси	1			21.09		рэш
10	Броски мяча в неподвижную ми-	1			22.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	шень						ru/ http://fizkultura-na5.ru/
11	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу	1			25.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
12	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад	1			28.09		рэш
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1			29.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
14	Развитие координации движений Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			02.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
15	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры	1			05.10		рэш
16	Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			06.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
17	Дневник наблюдений по физической культуре. Бег на 60м. Подвижные игры	1			09.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
18	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры	1			12.10		рэш
19	Обучение координационному бегу. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			13.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
20	Броски мяча в неподвижную мишень	1			16.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
21	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени	1			19.10		рэш

	изнутри. Эстафеты					
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			20.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
23	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			23.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
24	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты	1			26.10	рэш
25	Зарождение Олимпийских игр	1			27.10	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
26	Теоретическое занятие при лыжной подготовке	1			09.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
27	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры	1			10.11	рэш
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики	1			13.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
29	Строевые упражнения и команды	1			16.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
30	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов	1			17.11	рэш
31	Гимнастическая разминка. Кувырки вперед.	1	1		20.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
32	Ходьба на гимнастической скамейке. Кувырки назад.	1			23.11	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
33	Учебные схватки на выполнение	1			24.11	рэш

	изученного удержания						
34	Ходьбанагимнастическойскеамейке	1			27.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
35	Упражнения с гимнастическойскалкой	1			30.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
36	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы	1			01.12		рэш
37	Упражнения с гимнастическойскалкой	1			04.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
38	Упражнения с гимнастическимобручем	1			07.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
39	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебныесхватки	1			08.12		рэш
40	Упражнения с гимнастическимобручем	1			11.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
41	Танцевальныегимнастическиедвижения	1			14.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
42	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачиваниепартнера. Игры, задания	1			15.12		рэш
43	Танцевальныегимнастическиедвижения	1			18.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
44	Строевыеупражнения и команды				21.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
45	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях	1			22.12		рэш

	захватом рук сбоку						
46	Строевые упражнения и команды	1			25.12		http://www.fizkulturavshkol28.12e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
47	Строевые упражнения и команды	1			28.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
48	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов	1			29.12		рэш
49	Составление комплекса утренней зарядки	1			11.01		рэш
50	Утренняя зарядка	1			12.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
51	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов	1			15.01		рэш
52	Техника безопасности при занятиях подвижными играми с приемами спортивных игр	1			18.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
53	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			19.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
54	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом	1			22.01		рэш
55	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			25.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			26.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
57	Активные и пассивные защиты от	1			29.01		http://www.fizkulturavshkol

	переворачивания. Освоение болевых приемов						e.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
58	Прием «волна» в баскетболе.Штрафной бросок	1			01.02		рэш
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			02.02		рэш
60	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы	1			05.02		рэш
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1		08.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
62	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			09.02		рэш
63	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом руки и ноги снаружи	1			12.02		рэш
64	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			15.02		рэш
65	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			16.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
66	Переворачивание партнера,стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри	1			19.02		рэш
67	Прием «волна» в баскетболе	1			22.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
68	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1			26.02		рэш
69	Гибкостькакфизическоекачество	1			29.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/

							ru/ http://fizkultura-na5.ru/
70	Закаливание организма	1			01.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
71	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек	1			04.03		рэш
72	Развитие координации движений	1			07.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
73	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТ	1			11.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
74	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1			14.03		рэш
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			15.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
76	Развитие координации движений	1	1		18.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
77	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1			21.03		рэш
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1			22.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			01.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	по пересеченной местности. Подвижные игры						
80	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом	1			04.04		рэш
81	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			05.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
82	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			08.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
83	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол	1			11.04		рэш
84	Современные Олимпийские игры	1			12.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		15.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
86	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол	1			18.04		рэш
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			19.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			22.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
89	Подвижные игры: игры в теснения, игры в дебюты. Эстафеты	1			25.04		рэш
90	Физическое развитие	1			26.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1			27.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
92	Учебные схватки для совершенствования физических качеств	1			02.05		рэш
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			03.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
94	Физические качества	1			04.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
95	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног(ноги)	1			06.05		рэш
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			13.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты	1			16.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
98	Учебные схватки с использованием игр в касания	1			17.05		рэш
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			20.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
101	Учебные схватки на выполнение изученных приемов	1			24.05		рэш
102	Выносливость как физическое качество	1			25.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	0			

3 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения		Электронныецифровыеобр азовательныересурсы
		Всего	Контро льныер аботы	Практическ иеработы	По пла ну	По факту	
1	Дозировкафизическихнагрузок	1			05.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Техника безопасности при заня тих легкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега	1			07.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Прыжок в длину с разбега	1			12.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Броскинабивногомяча	1			14.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Броскинабивногомяча	1			19.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Челночныйбег 3*10м	1			21.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7	Челночныйбег 3*10м	1			26.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
8	Беговые упражнения с коорди национной сложностью	1			28.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9	Беговые упражнения с коорди национной сложностью	1			03.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м	1			05.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

11	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60 м	1			10.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
12	Теоретическое занятие по плаванию	1	1		12.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
13	Теоретическое занятие по лыжной подготовке	1			17.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
14	Физическая культура у древних народов	1			19.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			24.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
16	Гимнастика с основами акробатики	1			26.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
17	Прыжки через скакалку	1			07.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
18	Прыжки через скакалку	1			09.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1			14.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1			16.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			21.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			23.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			28.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			30.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
25	Передвиженияпогимнастическойстенке	1			05.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
26	Передвиженияпогимнастическойстенке	1			07.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
27	Строевые команды и упражнения	1			12.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
28	Строевыекоманды и упражнения	1			14.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
29	Передвиженияпогимнастическойскемееке	1			19.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
30	Лазанье по канату	1	1		21.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
31	Лазанье по канату	1			26.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
32	Виды физических упражнений	1			28.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
33	Техника безопасности при занятиях.Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			0901		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
34	Дыхательная и зрительнаягимнастика	1			11.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
35	Историяпоявлениясовременногоспорта	1			16.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
36	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			18.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
37	Спортивнаяиграфутбол	1			23.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/

							http://fizkultura-na5.ru/
38	Подвижные игры с приемами футбола	1			25.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
39	Подвижные игры с приемами футбола	1			30.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
40	Спортивнаяиграбаскетбол	1			01.02		рәш
41	Спортивнаяиграбаскетбол	1			06.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			08.02.		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			13.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			15.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			20.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
46	Спортивнаяиграволейбол	1			22.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
47	Спортивнаяиграволейбол	1			27.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			29.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя ру-	1	1		05.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	ками на месте и в движении						
50	Спортивнаяиграфутбол	1			07.03		рэш
51	Спортивнаяиграфутбол	1			12.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
52	Закаливаниеорганизмаподдуше м	1			14.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
53	Подготовка ГТО.Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической скамье	1			19.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
54	Правила ТБ на уроках. Сохра- нение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			21.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
55	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			02.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
56	Освоение правил и техники вы- полнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			04.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
57	Освоение правил и техники вы- полнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			09.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
58	Освоение правил и техники вы- полнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			11.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
59	Освоение правил и техники вы- полнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			16.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
60	Освоение правил и техники вы- полнения норматива комплекса	1			18.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			23.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			25.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			02.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			07.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		14.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
67	Освоение правил и техники вы-	1			21.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	полнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						http://fizkultura-na5.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4				

4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения		Образовательные и электронные цифровые ресурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	По плану	По факту	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			04.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			07.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			11.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			14.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			18.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			21.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
7	Беговые упражнения	1			25.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

							na5.ru/
8	Беговые упражнения	1			28.09		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
9	Метание малого мяча на дальность	1			02.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
10	Метание малого мяча на дальность	1	1		05.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			09.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
12	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			12.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			16.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			19.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Удары по воротам	1			23.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
16	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			26.10		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

17	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			09.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
18	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			13.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
19	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			16.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1			20.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
21	Упражненияизигрывoleyбол	1			23.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
22	Упражненияизигрывoleyбол	1			27.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
23	Упражненияизигрыбаскетбол	1			30.11		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
24	Упражненияизигрыбаскетбол	1			04.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
25	Упражненияизигрыфутбол	1			07.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

26	Упражненияизигрыфутбол	1			11.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
27	Упражненияизигрыфутбол	1			14.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
28	Самостоятельнаяфизическаяподготовка	1			18.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
29	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организ	1			21.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
30	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			25.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
31	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			28.12		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
32	Теоретическое занятие по лыжной подготовке.	1			11.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
33	Теоретическое занятие по плаванию	1			15.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
34	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			18.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
35	Из истории развития национальных	1			22.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	видов спорта						ole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
36	Из истории развития физической культуры в России	1			25.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
37	Акробатическая комбинация	1			29.01		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
38	Акробатическая комбинация	1	1		01.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
39	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			05.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
40	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			08.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
41	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			12.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
42	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			15.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
43	Обучение опорному прыжку через козла	1			19.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
44	Обучение опорному прыжку через козла	1			22.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

							na5.ru/
45	Упражнения на гимнастической перекладине	1			26.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
46	Упражнения на гимнастической перекладине	1			29.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
47	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			04.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
48	Танцевальные упражнения «Летк-енка»	1			07.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
49	Танцевальные упражнения «Летк-енка»	1			11.02		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
50	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			14.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
51	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			18.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
52	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			21.03		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
53	Освоение правил и техники выполне-	1			01.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/

	ния норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты						ole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
54	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			04.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	1		08.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			11.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			15.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед. Эстафеты	1			18.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед. Эстафеты	1			22.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			25.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Под-	1			27.04		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	тягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						na5.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			02.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		04.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 м. Подвижные игры	1			20.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
68	Закаливание организма	1			23.05		http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	0			
-------------------------------------	----	---	---	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В.И.Лях Физическая культура.1-4 классы:учеб.для общеобразоват.организаций.14-е изд.-М.:Просвещение,2013.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Б.М.Шиян Основы методики физического воспитания школьников.Просвещение,2013

Копач А.А- учитель физической культуры высшей категории МАОУ СОШ №19 г.Новороссийска,член РУМО Краснодарского края

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

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

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

. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-ru.comunities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, музыки, ИЗО

от 30 августа 2023 года № 1

Руководитель МО МБОУ СОШ № 26

_____/И.Н.Гафинец/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/А.И. Григорьева/

«30» августа 2023 г.

