

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия № 587  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета  
ГБОУ Гимназия №587  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Гимназия № 587  
С. Е. Кузнецова  
Приказ № 426  
«28» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов  
2024 - 2025 учебный год

Составлена учителями физкультуры:  
Степанов А.Б., высшей квалификационной категории,  
Шарифжанов А.И., без категории,  
Чистякова И.А., без категории

Санкт-Петербург

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию 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.

### **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:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.3	Подвижные и спортивные игры	24			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные игры	22			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	24			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	24			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Правила поведения на уроке. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Чем отличается ходьба от бега. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Правила поведения на уроке физической культуры	1		
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	1		
4	Разновидности ходьбы. Бег с	1		

	ускорением. ОРУ. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь.			
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Правила выполнения прыжка в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1		
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Разучивание приземления при прыжке в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		

	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.			
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11	Что такое физическая культура. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1		
12	Современные упражнения физической культуры. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба-100м). ОРУ. Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. .	1		
13	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Упражнения в	1		

	<p>передвижении с изменением скорости (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба-100м). ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие дистанция.</p>			
14	<p>Личная гигиена и гигиенические процедуры. Упражнения в передвижении с изменением скорости (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба-100м). ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие дистанция.</p>	1		
15	<p>Считалки для подвижных игр. ОРУ. Разучивание игр: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.</p>	1		
16	<p>Разучивание игровых действий и правил подвижных игр «К своим флажкам», «Два мороза». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1		
17	<p>Разучивание игровых действий и правил подвижных игр «Пятнашки», «Два мороза». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1		

18	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение способам организации игровых площадок.	1		
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Подъем туловища из положения лежа на спине. Инструктаж по ТБ.	1		
20	Исходные положения в физических упражнениях. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Подъем туловища из положения лежа на спине. Название основных гимнастических снарядов.	1		
21	Учимся гимнастическим упражнениям. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Акробатические	1		

	упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Подъем ног из положения лежа на животе.			
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Подъем ног из положения лежа на животе.	1		
23	Акробатические упражнения, основные техники. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Сгибание рук в положении упор лежа.	1		
24	Акробатические упражнения, основные техники. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Сгибание рук в положении упор лежа.	1		
25	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание	1		

	<p>на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнения в вися стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p>			
26	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнения в вися стоя и лежа. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.</p>	1		
27	<p>Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ в сцеплении. Ходьба по</p>	1		

	<p>гимнастической скамейке.  Перешагивание через мячи.  Упражнения в вися стоя и лежа.  Подтягивание в вися лежа. Игра  «Западня». Развитие  координационных способностей.</p>			
28	<p>Повороты направо, налево.  Выполнение команд «Класс, шагом  марш!», «Класс, стой!». ОРУ в  сцеплении. Ходьба по гимнастической  скамейке. Перешагивание через мячи.  Упражнения в вися стоя и лежа.  Подтягивание в вися лежа. Игра  «Западня». Развитие  координационных способностей.</p>	1		
29	<p>Гимнастические упражнения со  скалкой. Лазание по  гимнастической стенке .Лазание по  гимнастической скамейке в упоре  присев и стоя на коленях. ОРУ в  движении. Перелезание через  препятствия. Игра «Ниточка и  иглочка». Развитие силовых  способностей.</p>	1		
30	<p>Гимнастические упражнения со  скалкой. Лазание по  гимнастической стенке . Лазание по  гимнастической скамейке в упоре  присев и стоя на коленях.</p>	1		

	<p>Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.</p>			
31	<p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.</p>	1		
32	<p>Подтягивание, лежа на животе, по гимнастической скамейке.</p> <p>Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через препятствия. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.</p>	1		
33	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение способам организации игровых площадок</p>	1		
34	<p>Самостоятельная организация и проведение подвижных игр:</p>	1		

	«Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
35	Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
36	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
37	Разучивание подвижной игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
39	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай–поймай». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1		
40	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача	1		

	мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.			
41	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		
42	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
43	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1		
44	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	1		
45	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных	1		

	способностей.			
46	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1		
47	"Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей."	1		
48	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	1		
49	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
50	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай	1		

	мяча водящему». Развитие координационных способностей.			
51	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей.	1		
52	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1		
53	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Инструктаж по ТБ.	1		
54	Разучивание фазы приземления из прыжка в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1		
55	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		

56	Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
57	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
58	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. Бросок набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
59	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег на 10 м и 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		
60	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег на 10 м и 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		
61	Осанка человека. Упражнения на формирование правильной осанки. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м,	1		

	ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.			
62	Комплекс утренней зарядки, физкультминутка в режиме дня. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба-100м). ОРУ. Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости.	1		
63	ГТО - что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Смешанное передвижение 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
66	Пробное выполнение норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1		

	Подвижные игры "Вызов номера". ОРУ. Развитие выносливости.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	1		
2	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
4	Разновидности ходьбы. ОРУ. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.	1		

	Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			
6	Сложно координированные прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
7	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
8	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		
9	ОРУ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м. Броски набивного мяча в неподвижную цель. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
10	ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		

	(2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Броски набивного мяча в неподвижную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
11	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1		
12	Зарождение Олимпийских игр. Равномерный бег (2 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1		
13	Современные Олимпийские игры. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Подвижная игра «Пустое место». Развитие выносливости.	1		
14	Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-90м). ОРУ. Подвижная игра «Салки с вырубкой». Развитие выносливости.	1		
15	Инструктаж по ТБ. ОРУ со скакалкой. Игры «К своим флажкам», «Два	1		

	мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
16	ОРУ со скакалкой. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
17	ОРУ со скакалкой. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
18	ОРУ со скакалкой. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с поворотами и изменением направлений.	1		
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». Подъем туловища из положения лежа на спине.	1		
20	Утренняя зарядка. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие	1		

	<p>координационных способностей.  Название гимнастических снарядов.  Подъем туловища из положения лежа на спине.</p>			
21	<p>Составление комплекса утренней зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.  Подъем туловища из положения лежа на спине.</p>	1		
22	<p>Строевые упражнения и команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.  Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>	1		
23	<p>Строевые упражнения и команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.  Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>	1		

24	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.</p> <p>Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>	1		
25	<p>Инструктаж по ТБ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>	1		
26	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ на гимнастической скамейке. Вис стоя и лежа. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Развитие силовых способностей. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>	1		
27	<p>Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.</p>	1		

28	<p>Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ в сцеплении.</p> <p>В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивание в висе. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	1		
29	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.</p> <p>Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.</p>	1		
30	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1		
31	<p>Упражнения с гимнастическим мячом.</p> <p>ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1		
32	<p>Упражнения с гимнастическим мячом.</p>	1		

	<p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.</p>			
33	<p>Правила поведения на занятиях подвижными играми. ОРУ со скакалкой. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1		
34	<p>ОРУ со скакалкой. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1		
35	<p>ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1		
36	<p>ОРУ с мячом. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1		
37	<p>ОРУ с мячом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1		

38	ОРУ с мячом. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
39	ОРУ с мячом. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
40	ОРУ с мячом. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
41	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Приемы баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
44	Прием «волна» в баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель	1		

	(мишень). Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.			
45	Прием «волна» в баскетболе. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1		
46	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		
47	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1		
48	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах и слалом». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
49	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в	1		

	колоннах и слалом», . Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
50	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
51	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
52	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
53	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-	1		

	баскетбол. Развитие координационных способностей.			
54	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
55	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
56	Прыжок в высоту с прямого разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
57	Прыжок в длину с прямого разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
58	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-	1		

	силовых способностей.			
59	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	ОРУ. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
61	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ОРУ. Бег с ускорением (30-60м). Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
62	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ОРУ. Бег с ускорением (30-60м). Игра «Вызов номера». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
63	Физические качества. Смешанное передвижение (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Инструктаж	1		

	по ТБ.			
64	Сила как физическое качество. Смешанное передвижение (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1		
65	Быстрота как физическое качество. Смешанное передвижение (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1		
66	Выносливость как физическое качество. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1		
67	Гибкость как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие выносливости.	1		
68	Закаливание организма. Выполнение норматива комплекса ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний. Бег 1000 м.	1		

	Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Челночный бег. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1		
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением на короткую дистанцию (30,60 м). Челночный бег. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1		
3	Бег на результат (30м). Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	1		
4	Бег на результат (60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1		
5	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с	1		

	разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.			
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1		
8	Инструктаж по ТБ. Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1		
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1		
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Дз по совершенствованию и	1		

	закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
11	Физическая культура у древних народов. Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-100м). Подвижная игра «Салки на марше». ОРУ. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1		
12	История появления современного спорта. Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба-90м). Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
13	Виды физических упражнений. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба-90м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1		
14	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-100м, ходьба-70м). Подвижная игра «Перебежка с вырубкой», «Шишки, жёлуди, орехи». ОРУ. Развитие выносливости.	1		

	Выполнение основных движений с различной скоростью			
15	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
16	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
17	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
18	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
19	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		
20	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-	1		

	<p>второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</p>			
21	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.</p>	1		
22	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.</p>	1		
23	<p>Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка</p>	1		

	с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			
24	Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1		
25	Прыжки через скакалку. Построение в четыре шеренги. ОРУ со скакалкой. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну приставными шагами (высота 1 м).	1		
26	Прыжки через скакалку. Построение в четыре колонны, размыкание по ориентирам. ОРУ со скакалкой. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Повороты на бревне, на носках и одной ноге. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1		

27	<p>Танцевальные упражнения из танца галоп. Построение в четыре колонны, размыкание по ориентирам. ОРУ с длинной скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Приседание на бревне и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p>	1		
28	<p>Танцевальные упражнения из танца галоп. Построение в четыре колонны, перестроение по ориентирам. ОРУ с длинной скакалкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Приседание на бревне и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p>	1		
29	<p>Танцевальные упражнения из танца полька. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.</p>	1		
30	<p>Танцевальные упражнения из танца полька. Передвижение по диагонали,</p>	1		

	противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.			
31	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1		
32	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1		
33	ОРУ в движении. Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
34	ОРУ в движении. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
35	ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1		

	Развитие скоростно-силовых способностей.			
36	ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
37	ОРУ. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
38	ОРУ. Подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
39	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1		
40	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1		
41	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ.	1		

	Игра «Борьба за мяч». Развитие координац			
42	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
43	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
44	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1		
45	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных	1		

	способностей.			
46	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1		
47	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1		
48	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
49	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
50	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением	1		

	<p>направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>			
51	<p>Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	1		
52	<p>Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	1		
53	<p>Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1		
54	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1		
55	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1		

56	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
57	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
58	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
59	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1		
60	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1		
61	Дозировка физических нагрузок. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба-100м). Подвижная игра «Салки на марше». ОРУ. Развитие	1		

	выносливости.			
62	Закаливание организма под душем. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба-90м). Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
63	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба-90м). Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
64	Дыхательная и зрительная гимнастика. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба-90м). Подвижная игра «Перебежка с ручкой». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
65	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1		

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1		
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1		
3	Беговые упражнения. Бег на скорость (30, м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1		
4	Бег на скорость (60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
5	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие	1		

	скоростно-силовых способностей.			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
8	Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
11	Из истории развития физической культуры в России. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе(3мин).	1		

	Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости.			
12	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег в равномерном темпе(4мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба-100м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1		
13	Самостоятельная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе (5мин). Чередование ходьбы и бега(бег-90м, ходьба-90м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1		
14	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Бег в равномерном темпе(6мин). Чередование ходьбы и бега(бег-100м, ходьба-80м).Развитие выносливости. Игра "Караси и щука".	1		
15	Разучивание подвижной игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

16	Разучивание подвижной игры «Белые медведи», «Космонавты». ОРУ. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
17	Разучивание подвижной игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
18	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Подъем туловища из положения лежа на спине.	1		
20	Акробатическая комбинация. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Подъем туловища из положения лежа на спине.	1		

21	<p>Акробатическая комбинация. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Сгибание разгибание рук из положение упор лежа.</p>	1		
22	<p>ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Акробатическая комбинация. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Сгибание разгибание рук из положение упор лежа.</p>	1		
23	<p>Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.</p>	1		
24	<p>Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад,</p>	1		

	<p>полушпагат; мост из положения лежа. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.</p>			
25	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ со скакалками. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Ходьба по бревну приставными шагами, большими шагами и выпадами. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.</p>	1		
26	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ со скакалками. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Повороты на бревне, на носках и одной ноге. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.</p>	1		
27	<p>ОРУ со скакалками. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Ходьба по бревну с поворотами прыжком на 90 и 180 , опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.</p>	1		
28	<p>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. ОРУ с мячами. На</p>	1		

	<p>гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. !». Ходьба по бревну на носках, с поворотами прыжком на 90 и 180, опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.</p>			
29	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1		
30	<p>ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра "Лисы и куры". Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1		
31	<p>ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1		
32	<p>ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра</p>	1		

	«Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.			
33	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разучивание игр «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
35	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1		
36	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1		
37	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	1		
38	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	1		
39	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		

40	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
41	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
42	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча одной рукой в движении. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1		
43	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1		
44	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра "Подвижная цель". Эстафеты.	1		
45	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра "Подвижная цель". Эстафеты.	1		

46	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
47	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
48	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
49	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
50	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		

51	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
52	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		
53	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". Подводящие упражнения. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
54	Прыжок в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". Подводящие упражнения. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
55	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
56	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на	1		

	дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.			
57	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 6 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
58	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 6 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
59	Бег (30,60м), Круговая эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1		
60	Бег на результат (60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
61	Самостоятельная физическая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе(4мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
62	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Бег в равномерном темпе(5мин). Чередование ходьбы и	1		

	бега(бег-80м, ходьба-100м). Игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.			
63	Закаливание организма. Бег в равномерном темпе (6мин). Чередование ходьбы и бега(бег-90м, ходьба-90м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1		
64	Бег в равномерном темпе(6мин). Чередование ходьбы и бега(бег-90м, ходьба-90м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1		
65	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег в равномерном темпе(6мин); по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега(бег-90м, ходьба-90м). Игра «Наступление». Развитие выносливости.	1		
66	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Игра "На буксире". Развитие выносливости.	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
68	Итоговый урок. Бег на 1000м	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **1. «Современные педагогические технологии на уроке физкультуры»**

Ведущий Петрова Татьяна Владимировна Доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО). В ходе вебинара автор УМК Петрова Татьяна Владимировна представит современные педагогические технологии, обеспечивающие новые подходы к организации и проведения урока по физической культуре.

### **2.«Особенности организации проектной деятельности по предмету физическая культура с использованием УМК издательства «Просвещение»»**

Ведущий вебинара: Рычева Ольга Александровна, методист Центра художественно-эстетического и физического образования издательства «Просвещение»

### **3. «Физическая культура. Программно-методическое сопровождение»**

.Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ. В рамках вебинара будут рассмотрены следующие вопросы:.. Актуализация цели образования по физической культуре в представлениях жизненного самоопределения учащихся. Проблема выбора целевой ориентации. Структура и содержательное наполнение учебного предмета физической культуры. Проблема развития основ программно-методического сопровождения дисциплины физической культуры и пути решения.

4. «Проектная деятельность и урок физкультуры». Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ В ходе вебинара будут рассмотрены вопросы организации проектной деятельности в рамках уроков физической культуры на примере УМК «Алгоритм успеха».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\\_type-metodicheskoe-posobie/](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/)

