

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Свердловская область**

**Ирбитское муниципальное образование**

**МОУ "Чубаровская начальная школа - детский сад"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Кузеванова В.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5024817)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Чубаровское 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### 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.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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



## *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

### Гимнастика с основами акробатики

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

### Лёгкая атлетика

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

### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

### Подвижные и спортивные игры

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

### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

### **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 закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

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

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

- 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 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, лыжной и плавательной подготовкой;
- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Рекомендуемые ЭЦОР
		Всего	К/Р	П/Р	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Осанка человека	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>

2.2	Лыжная подготовка	12		12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
2.3	Легкая атлетика	16		16	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	60	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Рекомендуемые ЭЦОР
		Всего	К/Р	П/Р	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		4	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12		12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>

2.3	Легкая атлетика	15		15	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
2.4	Подвижные игры	16		16	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Рекомендуемые ЭЦОР
		Всего	К/Р	П/Р	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>

2.2	Легкая атлетика	12	0	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/</a>
2.4	Плавательная подготовка	8	0	0	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	53	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Рекомендуемые ЭЦОР
		Всего	К/Р	П/Р	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>

2.2	Легкая атлетика	12	0	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a>
2.4	Плавательная подготовка	6	0		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество уроков			Дата проведения	Рекомендуемые ЭЦОР
		Всего	К/Р	П/Р		
<b>Легкая атлетика.</b>						
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на материале уроков.</b>						
1.	<b>Вводный. Техника выполнения прыжков. Понятие о физической культуре. ПТБ на уроках физической культуры.</b> Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	<b>Техника выполнения прыжков в длину. Современные физические упражнения.</b> «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	<b>Отработка навыков бега. Режим дня и правила его составления и соблюдения.</b> Сочетание различных видов ходьбы и бега. Учёт по бегу на 30 м. Игра «Слушай сигнал», «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.	<b>Отработка навыков бега, учёт в беге на время. Считалки для подвижных игр.</b> Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	<b>Отработка техники прыжков и медленного бега. Осанка человека. Упражнения для осанки.</b> «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	<b>Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.</b> Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

7.	<b>Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега.</b> Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Учёт по прыжкам в длину.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8.	<b>Отработка техники медленного бега. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.</b> Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» Прыжки с продвижением вперёд.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9.	<b>Обучение технике ловли мяча. Режим дня и личная гигиена.</b> Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». Игры на воде «Водное поло»	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10.	<b>Техника ловли и ведения мяча. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.</b> Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11.	<b>Ознакомление с техникой метания мяча.</b> Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12.	<b>Совершенствование техники ведения и метания мяча.</b> Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания мяча.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13.	<b>Совершенствование техники ведения и метания мяча в цель</b> Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. Метание малого мяча из положения стоя.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14.	<b>Техника длительного бега, учёт по метанию в цель.</b> Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15.	<b>Упражнения с мячом.</b> «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

16.	<b>Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.</b> «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17.	<b>Формирование навыков метания, тренировка силы рук.</b> Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». Чередование ходьбы и бега	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18.	<b>Развитие гибкости.</b> Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м.) Подвижная игра «Не давай мяча водящему». Весёлые старты.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> <b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на материале урока.</b>						
19.	<b>Вводный. Развитие гибкости.</b> ПТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Акробатика, организующие команды и приёмы. Перекаты. «Качалочка». Игра «Капитаны».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20.	<b>Обучение технике выполнения акробатических упражнений.</b> Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Упражнение «Лягушка». Отжимание от скамейки. Игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21.	<b>Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.</b> «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Гимнастический мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «Горелки».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22.	<b>Обучение технике акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия.</b> «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Упражнение «Стойка на лопатках» Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23.	<b>Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.</b> Акробатические упражнения. «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

24.	<b>Произвольное лазание по канату.</b> ПТБ при ползании по канату. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Раки».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25.	<b>Совершенствование техники лазания.</b> Стойка на лопатках. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Через холодный ручей». Отжимание от пола.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26.	<b>Отработка навыков лазания по канату.</b> «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27.	<b>Фронтальное обучение упору и висам лёжа на низком бревне.</b> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28.	<b>Отработка техники лазания.</b> Висы. Передвижения по гимнастической стенке. Висы, перемахи. Игра «Конники-спортсмены».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29.	<b>Учёт умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.</b> «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30.	<b>Упражнения в равновесии. Учёт по прыжкам в длину с места.</b> ОРУ с гимнастическими палками. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31.	<b>Совершенствование двигательных навыков.</b> Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

32.	<b>Совершенствование двигательных навыков.</b> Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. Висы.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Лыжная подготовка.</b>						
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на основе материала урока.</b>						
33.	<b>Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.</b> Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34.	<b>Ознакомление с техникой ступающего шага.</b> ПТБ при занятиях на лыжах. Переноска и надевание лыж. Лыжная строевая подготовка.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35.	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом.</b> Игра «Салки на марше».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36.	<b>Изучение техники передвижения на лыжах.</b> Разучивание скользящего шага. Повороты переступанием на месте	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37.	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b> Передвижение скользящим шагом.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38.	<b>Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона.</b> Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39.	<b>Учёт по технике скольжения без палок.</b> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40.	<b>Закрепление техники подъёма и спуска.</b> Эстафета на лыжах. Игра «Финские санки».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

41.	<b>Учёт по технике подъёма и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «По местам», «лисёнок и медвежонок».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42.	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом.</b> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Попеременно двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43.	<b>Контроль прохождения дистанции на лыжах.</b> Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам», Кто дольше прокатится».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44.	<b>Катание на санках. Совершенствование техники метания.</b> Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45.	<b>Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков.</b> Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46.	<b>Соревнования на дистанции 500м.</b> Прохождение дистанции. Подъем елочкой.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47.	<b>Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков.</b> Подъем елочкой. Лыжные эстафеты. Игра «За мной», «Кто дальше скатится с горки».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48.	<b>Контрольный забег на дистанцию 500м.</b> Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49.	<b>Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков.</b> Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. Лыжные эстафеты Игра «Охотники и зайцы».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50.	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b> Ознакомление с коньковым ходом. Весёлые старты на лыжах.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа

						(resh.edu.ru)
51.	<b>Выполнение упражнений на статическое равновесие. Разучивание акробатических упражнений.</b> Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Водные виды спорта.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	<b>Итоговый. Отработка техники упражнений с мячом. Развитие статического и динамического равновесия.</b> Знаменитые спортсмены. Весёлые старты.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Легкая атлетика.</b>						
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на основе материала урока.</b>						
53.	<b>Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом.</b> Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54.	<b>Обучение метанию и ловле мяча.</b> Прыжок в высоту. Бег на 60 метров.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55.	<b>Отработка техники метания и ловли мяча.</b> Прыжок в высоту. ОРУ со скакалками. Прыжки через короткую скакалку Игры с мячом и скакалками.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56.	<b>Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений.</b> Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Невод».	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57.	<b>Развитие координации движений. Учёт по прыжкам в высоту с прямого разбега.</b>	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58.	<b>Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.</b> ОРУ с гантелями. Подвижные игры на прыгучесть и выносливость. Игры с использованием скакалки	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

59.	<b>Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину.</b> Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши»	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60.	<b>Упражнения на сохранения равновесия. Прыжки в длину с разбега.</b> «Челночный» бег. Игры с большим мячом.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61.	<b>Отработка техники прыжков в длину с места.</b> ОРУ со скакалками. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62.	<b>Упражнения на сохранения равновесия. Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.</b> Учёт по бегу на 30 м. Туристическая подготовка. ПТБ во время прогулок и походов. Кроссовая подготовка. ОРУ с большим мячом. Перебрасывание большого мяча.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63.	<b>Учёт по бегу на 1000 м, по прыжкам в длину с места.</b> Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации и прыжковых качеств. Оказание первой помощи при ушибах и ранах.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64.	<b>Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.</b> Эстафеты с большими и малыми мячами. ОРУ в парах. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65.	<b>Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО.</b> Элементы игры в футбол. Ведение футбольного мяча ногами.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66.	<b>Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО.</b> Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Эстафеты. Развитие координации.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	66	0	66		



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Рекомендуемые ЭЦОР
		Всего	К/Р	П/Р		
<b>Легкая атлетика.</b>						
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на материале уроков.</b>						
1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткую дистанцию 30 метров. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Бег на короткую дистанцию 60 метров. Зарождение Олимпийских игр	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Современные Олимпийские игры	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через короткую скакалку. Физическое развитие	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Физические качества	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие координации движений	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Метание малого мяча 150 гр. на дальность. Дневник наблюдений по физической культуре	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Кроссовая подготовка, равномерный 6-минутный бег.	1				Физическая культура -

	Закаливание организма					Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Кроссовая подготовка, бег 1000м. Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	ПТБ на уроках акробатики. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Футбол. Ведение мяча и остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Строевые упражнения и команды	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Прыжковые упражнения	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Гимнастическая разминка	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см -	1				Физическая культура - Российская электронная школа

	девочки					(resh.edu.ru)
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Танцевальные гимнастические движения	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Спуск с горы в основной стойке	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Спуск с горы в основной стойке	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Подъем лесенкой	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

27	Подъем лесенкой	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Торможение лыжными палками	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Торможение лыжными палками	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Торможение падением на бок	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Физическая культура - Российская электронная школа

						(resh.edu.ru)
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

46	Сложно координированные беговые упражнения	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Сложно координированные беговые упражнения	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Игры с приемами баскетбола	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Игры с приемами баскетбола	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Прием «волна» в баскетболе	1				Физическая культура - Российская электронная школа

						(resh.edu.ru)
56	Прием «волна» в баскетболе	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Футбольный бильярд	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Футбольный бильярд	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Бросок ногой	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Бросок ногой	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Ресурсы учебника	Количество часов			Дата изучения	Рекомендуемые ЭЦОР
			Всего	К\р	П\р		
<b>Легкая атлетика.</b> <b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на материале урока.</b>							
1	<b>Вводный. Движение-основа жизни и здоровья человека. Основы охраны здоровья. Беговая подготовка, беговые упражнения.</b> Развитие общей выносливости. ОРУ без предметов. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	<b>Техника бега с высокого старта. Физическая культура у древних народов.</b> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	У.с.3-9	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра. <b>Техника челночного бега. Учёт бега на 30 м с высокого старта.</b> Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Прыжковые упражнения. <b>Закрепление техники выполнения прыжков в длину.</b> Сочетание различных видов ходьбы. Тестирование челночного бега 3x10 м.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	<b>Отработка техники разбега в прыжках в длину.</b> ПТБ при выполнении прыжков. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Подъём туловища из положения лёжа на спине.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Обычный бег приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. <b>Контроль по прыжкам в длину.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

7	<b>Совершенствование навыков выполнения прыжков в высоту. Измерение пульса на занятиях физической культурой.</b> Графическая запись физических упражнений. Отжимание от скамейки	У.с.10-13	1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	<b>Прыжок в длину с разбега. Дозировка физических нагрузок. Учёт по подтягиванию.</b> ОРУ со скакалками.		1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	<b>Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель.</b> Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5 м.		1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	<b>Закрепление техники метания малого мяча в цель с места,</b> из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Отжимание от пола.		1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	<b>Совершенствование техники метания в цель. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.</b> ОРУ со скакалками. Прыжки через короткую скакалку.		1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	<b>Ведение баскетбольного мяча. Закаливание организма под душем.</b> Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Техника передачи баскетбольного мяча в парах с отскоком от земли.		1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Физическое развитие и физическая нагрузка. Бег (4 мин). <b>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.</b> ОРУ с большими мячами.	У.с.14-19	1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	<b>Формирование навыков метания. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.</b> Учёт по прыжкам на скакалке (1 мин).		1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	<b>Формирование навыков метания. Учёт по преодолению полосы препятствий.</b> Строевые команды и упражнения.		1	0	1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	<b>Формирование навыков метания, бега прыжков.</b> Бросок набивного мяча 1 кг		1	0	1	Физическая культура - Российская электронная

							школа (resh.edu.ru)
17	Основные физические качества человека. Физическая нагрузка. <b>Развитие гибкости. Учёт по подтягиванию</b>	У.с.20-24	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	<b>Итоговый. Развитие гибкости и ловкости. Закаливание.</b> Подготовка и практика туристического похода. ОРУ с гимнастическими палками.	У.с.25-29	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>							
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры, танцевальные упражнения – на материале урока.</b>							
19	<b>Вводный. Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений.</b> Организующие команды и приёмы. ПТБ в акробатике.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	ПТБ в акробатике. <b>Отработка техники акробатических упражнений.</b> Важные навыки. (Мостик, ласточка, лягушка, стойка на лопатках)	У.с.30-33	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	<b>Лазание по канату произвольным способом.</b> ПТБ. ОРУ со скакалками		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	<b>Отработка акробатических упражнений.</b> Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Танцевальные упражнения из танца полька.	У.с.34-35	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Ходьба приставными шагами. <b>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.</b> Ритмическая гимнастика.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Ходьба по бревну (высота до 1м). Акробатические упражнения: стойка, ласточка ходьба, соскок. <b>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.</b> (Ласточка)		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Повороты на носках и одной ноге. Акробатические упражнения: перекаты. <b>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.</b>	У.с.36-38	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная

							школа (resh.edu.ru)
26	<b>Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.</b> Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Перекаты. Упражнения в группировке.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Виды физических упражнений. Кувырок вперёд и назад до упора на коленях и до упора присев. Стойка на лопатках. <b>Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.</b> Танцевальные упражнения из танца галоп.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Названия снарядов и гимнастических элементов. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Кувырок вперёд, назад. <b>Упражнения в равновесии. Учёт по бегу.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. <b>Учёт по подтягиванию</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	<b>Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.</b> Профилактика травматизма в прикладной гимнастике. ОРУ со скакалкой.	У.с.39	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения и повороты на гимнастическом (напольном) бревне. <b>Учёт по подтягиванию и бегу</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	<b>Итоговый. Снарядная гимнастика. Контроль по подтягиванию и лазанию. Висы</b> Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Лыжная подготовка.</b> <b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на основе материала урока.</b>							
33	<b>Вводный.</b> Значение лыжной подготовки. ПТБ на уроках лыжной подготовки. <b>Ознакомление с техникой передвижения на лыжах</b>	У.с.46-49	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

34	<b>Ступающий и скользящий шаг. Совершенствование скользящего шага.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	<b>Учёт по технике выполнения скользящего шага без палок.</b> Прохождение дистанции в 500-600 метров средним. Игра «Скользи дальше»		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке. <b>Отработка навыков в подъёмах и спусках</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	<b>Учёт по технике подъёма.</b> Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Игра «Охотники и зайцы»		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	<b>Формирование навыков ходьбы на лыжах.</b> Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	<b>Закрепление техники передвижения на лыжах.</b> Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b> Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Попеременный двухшажный ход. <b>Совершенствование техники скольжения</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	<b>Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок.</b> Техника передвижения коньковым способом. Приёмы безопасного падения при передвижении на лыжах и коньках. Развитие физических качеств.	У.с.32	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	<b>Техника выполнения подъёмов и спусков.</b> Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

44	<b>Совершенствование техники скольжения без палок.</b> Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	<b>Учёт умений по технике подъёмов и спусков. Техника передвижения коньковым способом.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	<b>Контрольный забег на дистанцию 1000м.</b> Подъем и спуск на склоне. Игра «Найди себе пару»		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Плавательная подготовка.</b>							
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на материале урока.</b>							
47	<b>Плавание – вид спорта. ПТБ. Закаливание организма. Водные процедуры. Преодоление полосы препятствий</b>	У.с.54	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	<b>Правила поведения в бассейне. Упражнения на воде: погружение в воду и всплытие. Упражнения на согласование дыхания (дыхательная гимнастика).</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	<b>Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Знаменитые пловцы. Стили плавания.</b>	У.с.55-57	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Сочетание работы рук и ног в брасе. Подвижные игры на воде.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Легкая атлетика.</b>							
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на материале урока.</b>							
51	<b>ПТБ на уроках. Оценка по прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40 градусов</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

52	<b>Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия.</b> Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	<b>Совершенствование техники упражнений с мячом.</b> ОРУ с большим мячом. Броски и ловля.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	<b>Обучение прыжкам в высоту.</b> Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжки через скакалку.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	<b>Прыжки в высоту. Метание и ловля малого мяча.</b> ОРУ с малым мячом.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	<b>Обучение прыжкам в высоту.</b> Тестирование (нижний и верхний вис) Упражнения на внимание по сигналу.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	<b>Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	<b>Совершенствование техники метания.</b> Тестирование подъёма туловища, из положения лёжа за 30 с.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	<b>Спортивная игра баскетбол. Техника ведения баскетбольного мяча.</b> Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Передачи в парах, тройках.	У.с.58-60	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	<b>Оценка техники выполнения высокого старта. Учёт по подтягиванию.</b> Бег с ускорением на короткую дистанцию.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	<b>Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

62	<b>Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.</b> Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м).		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	<b>Спортивная игра волейбол. Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.</b> Тестирование прыжки через короткую скакалку.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	<b>Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	<b>Спортивная игра футбол. Учёт результатов в метании на дальность и в беге на 30 м.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	<b>Подвижные игры с приемами футбола. Соревнования в беге на 30 м.</b> Тест.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	<b>Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени</b>		1	0	1		
68	Кросс (1 км) без учёта времени. Тест. <b>Совершенствование техники выполнения прыжков и бега.</b> Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.		1	0	1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>			68	0	68		



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Ресурсы учебни-ка	Количество часов			Дата проведения	Рекомендуемые ЭЦОР
			Всего	К/Р	П/Р		
<b>Легкая атлетика.</b>							
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на материале урока.</b>							
1	<b>Вводный. ПТБ. Движение – основа жизни и здоровья человека. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Техника выполнения прыжков. Из истории развития физической культуры в России. Строевые упражнения</b>	У.с.70-71	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	<b>Подготовка к бегу на длинные дистанции. Из истории развития национальных видов спорта. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Составление дневника физической культуры.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	<b>Основы охраны здоровья. Самостоятельная физическая подготовка. Отработка техники выполнения прыжков в длину. Челночный бег. Встречная эстафета.</b>	У.с.72-75	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	<b>Продолжение обучения технике выполнения прыжков в длину. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Тестирование челночного бега 3x10 м. Встречная эстафета.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	<b>Закрепление техники метания малого мяча. Учёт по бегу. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Развитие скоростных способностей.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	<b>Развитие выносливости – бег на расстояние и заданное время. Техника прыжка в длину с разбега. Понятие о физической культуре.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	<b>Совершенствование техники выполнения прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.</b>		1	0	1		
8	<b>Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Учёт по бегу на 60 м. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

9	<b>Ознакомление с техникой передачи мяча в баскетболе.</b> Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. <b>Развитие физических качеств.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	<b>Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.</b> Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Тестирование.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	<b>Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.</b> Бросок набивного мяча 1 кг. Тестирование броска.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	<b>Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</b> Кросс 1км по пересечённой местности без учёта времени. <b>История развития физической культуры и спорта.</b>	У.с.90-95	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	<b>Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</b> Ведение мяча на месте и в движении. <b>Оздоровительные формы занятий.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	<b>Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</b> Ведение мяча с изменением направления. Игровые задания с использованием строевых упражнений.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	<b>Совершенствование навыков выполнения прыжков и метания.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры с использованием упражнений на внимание.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	<b>Совершенствование техники подтягивания. Верхний и нижний низ.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игры с использованием упражнений на ловкость и координацию.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	<b>Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.</b> Броски в кольцо двумя руками снизу. Подъем туловища из положения лежа. Игры с использованием прыжков и бега.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	<b>Итоговый. Упражнения на развитие гибкости и ловкости.</b> Броски в кольцо двумя руками снизу. Тестирование подъема туловища из положения лежа. Игры с использованием метания и бросков.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>							
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры, танцевальные упражнения – на материале урока.</b>							
19	<b>Вводный. ПТБ на уроках акробатики. Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.</b> Ориентирование на местности. <b>Физическое развитие и физическая нагрузка.</b>	У.с. 76-81	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	<b>Техника выполнения акробатических упражнений.</b> Усложнённая полоса препятствий. <b>Измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	<b>Физические качества человека. Лазание по канату. Закрепление изученных акробатических упражнений.</b> Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	У.с. 82-85.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	<b>Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений.</b> Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	<b>Упражнения в равновесии. Лазание по канату в три приема.</b> Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	<b>Совершенствование техники лазания по канату.</b> Акробатические упражнения. Мост. Кувырок назад и перекат.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	<b>Упражнения в равновесии. совершенствование техники лазания по канату.</b> Лазание по канату в три приема. <b>Танцевальные упражнения «Летка-енка».</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	<b>Обучение опорному прыжку на козла.</b> Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	<b>Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Обучение висам на гимнастической стенке.</b> Подтягивание в вися.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	<b>Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Обучение висам на гимнастической стенке.</b> Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися. Эстафеты.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

29	<b>Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Обучение висам на гимнастической стенке.</b> Вис на согнутых руках, согнув ноги. Тестирование вися на время. Поднимание ног в вися.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	<b>Совершенствование двигательных умений и навыков.</b> Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в вися. Тестирование подтягиваний и отжиманий.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	<b>Преодоление гимнастической полосы препятствий.</b> Прыжки через короткую скакалку. Перелезание через препятствие. Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимнастическом бревне (скамейке)	У.с. 96-99	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	<b>Итоговый. Игры эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.</b> Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (скамейке).		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Лыжная подготовка.</b>							
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на основе материала урока.</b>							
33	<b>Вводный. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Правила ТБ во время лыжной подготовки.</b> Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	У.с.104	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	<b>Учет навыков спуска со склона.</b> Торможение боковым соскальзыванием. <b>Преодоление дистанции в 1,5 км со средней скоростью.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	<b>Попеременный двухшажный ход с палками. Закаливание организма.</b> Повороты переступанием в движении.	У.с. 104-105	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	<b>Одновременный двухшажный ход.</b> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Прохождение дистанции в 100 м		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	<b>Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	<b>Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.</b> Упражнения на лыжах.	У.с. 106-107	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	<b>Техника подъема «полуёлочкой» и «лесенкой» и спуск в основной стойке на лыжах.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

40	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b> Подъем на склон «Лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b> Техники передвижения на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	<b>Развитие выносливости. Ходьба на лыжах по пересеченной местности.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах.</b> Коньковый ход. ПТБ на коньках и на лыжах		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	<b>Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом.</b> Передвижение коньковым ходом. Торможение боковым соскальзыванием.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Плавательная подготовка.</b>							
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на материале урока.</b>							
45	<b>Вводный. Организационно-методические требования на уроках плавания. ПТБ в бассейне.</b>	У.с. 108-111.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	<b>Стили плавания. Физическая культура для всех. У.с.120-121.</b> <b>Упражнения с плавательной доской</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	<b>Измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Тест</b>	У.с. 116-119.	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<b>Легкая атлетика.</b>							
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности, подвижные игры – на материале урока.</b>							
48	<b>Ведение и передача баскетбольного мяча.</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Волейбол». Броски через волейбольную сетку.	У.с. 100-103	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	<b>Оценка по технике ведения и передачи баскетбольного мяча.</b> <b>Техника броска по кольцу снизу.</b> Ловля и передача мяча на месте в круге		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

50	<b>Техника броска по кольцу снизу.</b> Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	<b>Контроль выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо снизу.</b> Ловля и передача мяча в квадрате.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	<b>Итоговый. Совершенствование техники передачи и ловли баскетбольного мяча.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	<b>Вводный. Совершенствование техники прыжков в высоту «ножницами»</b> Бросок мяча на в горизонтальную цель Беговые упражнения. Бег на скорость (30 м, 60 м). Встречная эстафета.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	<b>Отработка техники метания малого мяча.</b> Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. Бег на результат (30м, 60м). <i>Круговая эстафета.</i> Тестирование челночного бега.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	<b>Техника метания и ловли малого мяча.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги».		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	<b>Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.</b> Броски набивного мяча правой и левой рукой.	У.с. 114-115	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	<b>Совершенствование техники элементов баскетбола</b> Прыжок в высоту с прямого разбега.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	<b>Совершенствование техники элементов баскетбола</b> Тройной прыжок с места. Многоскоки.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	<b>Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	<b>Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.</b>		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

61	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Техника выполнения прыжков в длину. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. ПТБ при выполнении прыжков в длину.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Техника выполнения прыжков в длину. ПТБ при пеших прогулках. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подготовка к туристическому походу. <b>Профилактика травматизма.</b>	У.с. 112-113	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Техника выполнения прыжков в длину. Учёт по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Техника выполнения прыжков в длину. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Оказание первой помощи в экстренных ситуациях в походе. Тестирование подтягиваний и отжиманий.	У.с. 86-89	1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Совершенствование техники выполнения по прыжкам в длину и метанию с разбега. Бег на скорость. Встречная эстафета. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.		1	0	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. Учёт по подтягиванию, прыжкам в длину с места.		1	0	1		
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. Техника выполнения прыжков. Весёлые старты.		1	0	1		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	68		

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

**Барышников В. Я., Белоусов А. И.** Физическая культура. 1—2 класс / под ред. М. Я. Виленского. Москва «Русское слово», 2011.  
**Барышников В.Я. Белоусов А. И** Физическая культура 3-4 классы

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

[frp-fizkultura-1-4\\_klassy-1.pdf \(edsoo.ru\)](#)

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

Физическая культура - Российская электронная школа ([resh.edu.ru](#))

Сборник подвижных игр для уроков физической культуры в начальной школе скачать ([uchitelya.com](#))

Физическая культура. 1–4 классы. Методическое пособие – методическое пособие – Корпорация Российский учебник (издательство Дрофа – Вентана) ([rosuchebnik.ru](#))

Уроки по физкультуре для 3, 4 классов ([xn--j1ahfl.xn--p1ai](#))

Видеоуроки и конспекты Физическая культура 1-4 классы ([videouroki.net](#))











