

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе
начального общего образования,
утверждённой приказом директора МАОУ
–Гимназия № 45,
Приказ № 95/1-од от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

г. Екатеринбург, 2024 г.

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.

«Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом». Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

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 физкультурминутки 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.

«Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом». Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

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 физкультурминутки 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.

«Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

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.

«Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

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

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 физкультурминутки 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;
- уверенное скольжение на коньках;
- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- уверенное скольжение на коньках;
- 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;
- уверенное скольжение на коньках вперед, назад, торможение;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- уверенное скольжение на коньках вперед, назад, торможение;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением) Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущей-	https://infourok.ru/
2	Что такое физическая культура	1		https://infourok.ru/
3	Чем отличается ходьба от бега	1		https://infourok.ru/
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://infourok.ru/
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://infourok.ru/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://infourok.ru/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://infourok.ru/
8	Осанка человека.	1		https://infourok.ru/
9	Современные физические упражнения	1		https://infourok.ru/
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		https://infourok.ru/

11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	ся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
12	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://infourok.ru/
13	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.	https://infourok.ru/
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	https://infourok.ru/
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	https://infourok.ru/
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	https://infourok.ru/
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		https://infourok.ru/
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	https://infourok.ru/
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	https://infourok.ru/
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	https://infourok.ru/
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	https://infourok.ru/
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		https://infourok.ru/

23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	https://infourok.ru/
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	https://infourok.ru/
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	https://infourok.ru/
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники	https://infourok.ru/
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в</p>	https://infourok.ru/

			<p>соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>	
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<p>Обучение способам организации игровых площадок</p> <p>Самостоятельная организация и проведение подвижных игр</p>	https://infourok.ru/
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://infourok.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://infourok.ru/
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://infourok.ru/
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://infourok.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://infourok.ru/
34	Инструктаж по т/б	1		Техника безопасности при занятиях на коньках;
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	Правила поведения на льду;	https://infourok.ru/
36	Имитационные упражнения	1	Приемы и техника падения.	https://infourok.ru/
37	Основы техники катания на коньках	1	Упражнения с предметами и без предметов	https://infourok.ru/
38	Обучение технике отталкивания по прямой;	1		https://infourok.ru/

39	Техника катания по кругу	1	Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры	https://infourok.ru/
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	Посадка, произвольный разбег, игры	https://infourok.ru/
41	Техника поворотов и торможение.	1	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	https://infourok.ru/
42	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://infourok.ru/
43	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		https://infourok.ru/
44	Подвижная игра «Не попади в болото»	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	https://infourok.ru/
45	Подвижная игра «Не оступись»	1		https://infourok.ru/
46	Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
47	Подвижная игра «Брось-поймай»	1		https://infourok.ru/
48	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	https://infourok.ru/
49	Современные физические упражнения	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча.	https://infourok.ru/
50	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://infourok.ru/
51	Считалки для подвижных игр	1		https://infourok.ru/

52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://infourok.ru/
53	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://infourok.ru/
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://infourok.ru/
55	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		https://infourok.ru/
56	Подвижная игра «Не попади в болото»	1		https://infourok.ru/
57	Эстафеты.	1		https://infourok.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	https://infourok.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на	https://infourok.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	максимальный результат	https://infourok.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	https://infourok.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://infourok.ru/

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол ичес тво часо в Вс его	Виды деятельности	Электронн ые цифровые образовател ьные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	https://infourok.ru/
2	Что такое физическая культура	1		https://infourok.ru/
3	Чем отличается ходьба от бега	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	https://infourok.ru/
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной	
8	Осанка человека.	1		Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной
9	Современные физические упражнения	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной	
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		

12	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	деятельности (на максимальный результат)	https://infourok.ru/
13	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.	https://infourok.ru/
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	https://infourok.ru/
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		https://infourok.ru/
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	https://infourok.ru/
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	https://infourok.ru/
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		https://infourok.ru/
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	https://infourok.ru/
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	https://infourok.ru/
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	https://infourok.ru/
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	https://infourok.ru/
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	https://infourok.ru/
24	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://infourok.ru/
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://infourok.ru/

26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p>	https://infourok.ru/
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	<p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях,</p>	https://infourok.ru/

			анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Обучение способам организации игровых площадок Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	https://infourok.ru/
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://infourok.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://infourok.ru/
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://infourok.ru/
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://infourok.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://infourok.ru/
34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках;	https://infourok.ru/
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	Правила поведения на льду;	https://infourok.ru/
36	Имитационные упражнения	1	Приемы и техника падения.	https://infourok.ru/
37	Основы техники катания на коньках	1	Упражнения с предметами и без предметов	https://infourok.ru/
38	обучать технике отталкивания по прямой;	1	Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры	https://infourok.ru/
39	Техника катания по кругу	1		https://infourok.ru/
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	https://infourok.ru/

41	Техника поворотов и торможение.	1	<p>Движение по кругу, игры</p> <p>Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжение по кругу, игры</p> <p>Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра</p>	https://infourok.ru/
42	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча.</p>	https://infourok.ru/
43	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		https://infourok.ru/
44	Подвижная игра «Не попади в болото»	1		https://infourok.ru/
45	Подвижная игра «Не оступись»	1		https://infourok.ru/
46	Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1		https://infourok.ru/
47	Подвижная игра «Брось-поймай»	1		https://infourok.ru/
48	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1		https://infourok.ru/
49	Современные физические упражнения	1		https://infourok.ru/
50	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://infourok.ru/
51	Считалки для подвижных игр	1		https://infourok.ru/
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://infourok.ru/
53	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://infourok.ru/

54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://infourok.ru/
55	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		https://infourok.ru/
56	Подвижная игра «Не попади в болото»	1		https://infourok.ru/
57	Эстафеты.	1		https://infourok.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	https://infourok.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	https://infourok.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	https://infourok.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://infourok.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://infourok.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://infourok.ru/

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://infourok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
1	История появления современного спорта	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Якласс.ру
3	Физическая культура у древних народов	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
4	Челночный бег	1		Якласс.ру
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
6	Прыжок в длину с разбега	1		Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	
8	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
9	Закаливание организма под душем	1	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	
10	Броски набивного мяча	1		Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях
11	Броски набивного мяча	1		
12	Составление индивидуального графика занятий по	1		

	развитию физических качеств		соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
13	Виды физических упражнений	1	Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.	Якласс.ру
14		1		Якласс.ру
15	Строевые команды и упражнения	1		Якласс.ру
16	Строевые команды и упражнения	1		Якласс.ру
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	<p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>	Якласс.ру
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	Якласс.ру
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p>Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</p>	Якласс.ру
20	Передвижения по гимнастической стенке	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	Якласс.ру
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	Якласс.ру
22	Прыжки через скакалку	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	Якласс.ру
23	Прыжки через скакалку	1		Якласс.ру
24	Ритмическая гимнастика	1		Якласс.ру
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Якласс.ру

26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники	Якласс.ру
27	Дозировка физических нагрузок	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>	Якласс.ру
28	Дозировка физических нагрузок	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния;	Якласс.ру
29	Спортивная игра баскетбол	1	анализировать правильность их	Якласс.ру

30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	Якласс.ру
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	Якласс.ру
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
Раздел 5. Коньки				
34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках; Правила поведения на льду; Приемы и техника падения. Упражнения с предметами и без предметов Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры Посадка, произвольный разбег, игры Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Якласс.ру
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1		Якласс.ру
36	Имитационные упражнения	1		Якласс.ру
37	Основы техники катания на коньках	1		Якласс.ру
38	обучать технике отталкивания по прямой;	1		Яклас с.ру
39	Техника катания по кругу	1		Яклас с.ру
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1		Якласс.ру
41	Техника поворотов и торможение.	1		Якласс.ру

42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику	Якласс.ру
43	Технические действия с мячом	1	ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой»,	Якласс.ру
44	Штрафной бросок. Составление дневника по физической культуре	1	«змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в	Якласс.ру
45	Техника остановки прыжком.	1	условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками	Якласс.ру
46	Основные правила игры в баскетбол.	1	снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
47	Работа в двойках, тройках с стойках с перемещениями.	1	Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя	Якласс.ру
48	Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1	руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и	Якласс.ру
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать	Якласс.ру
50	Спортивная игра волейбол	1	технику ловли и передачи мяча двумя	Якласс.ру
51	Спортивная игра волейбол	1	руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной	Якласс.ру
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
			Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	Якласс.ру
			Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику	Якласс.ру

54	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1	передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
55	Взаимодействие игроков в парах, тройках и в команде.	1	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	Якласс.ру
56	Ловля и передача волейбольного мяча сверху, снизу.	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	Якласс.ру
57	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1		Якласс.ру
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	Якласс.ру
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Якласс.ру
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Якласс.ру

	упоре лежа на полу. Эстафеты			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Якласс.ру
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Якласс.ру
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Якласс.ру
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Якласс.ру
66	Спортивная игра футбол	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
67	Подвижные игры с приемами футбола	1		Якласс.ру

68	Подвижные игры с приемами футбола	1	<p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	Якласс.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
1	История появления современного спорта	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Якласс.ру
3	Физическая культура у древних народов	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
4	Челночный бег	1		Якласс.ру
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
6	Прыжок в длину с разбега	1		Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
8	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Якласс.ру
9	Закаливание организма под душем	1	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Якласс.ру
10	Броски набивного мяча	1	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
11	Броски набивного мяча	1		Якласс.ру
12	Составление индивидуального графика занятий по	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях	Якласс.ру

	развитию физических качеств		соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
13	Виды физических упражнений	1	Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.	Якласс.ру
14		1		Якласс.ру
15	Строевые команды и упражнения	1		Якласс.ру
16	Строевые команды и упражнения	1		Якласс.ру
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	<p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>	Якласс.ру
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	Якласс.ру
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.</p> <p>Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</p>	Якласс.ру
20	Передвижения по гимнастической стенке	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	Якласс.ру
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	Якласс.ру
22	Прыжки через скакалку	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	Якласс.ру
23	Прыжки через скакалку	1		Якласс.ру
24	Ритмическая гимнастика	1		Якласс.ру
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Якласс.ру

26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники	Якласс.ру
27	Дозировка физических нагрузок	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>	Якласс.ру
28	Дозировка физических нагрузок	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния;	Якласс.ру
29	Спортивная игра баскетбол	1	анализировать правильность их	Якласс.ру

30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	Якласс.ру
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	Якласс.ру
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
Раздел 5. Коньки				
34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках; Правила поведения на льду; Приемы и техника падения. Упражнения с предметами и без предметов Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры Посадка, произвольный разбег, игры Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Якласс.ру
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1		Якласс.ру
36	Имитационные упражнения	1		Якласс.ру
37	Основы техники катания на коньках	1		Якласс.ру
38	обучать технике отталкивания по прямой;	1		Яклас с.ру
39	Техника катания по кругу	1		Яклас с.ру
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1		Якласс.ру
41	Техника поворотов и торможение.	1		Якласс.ру

42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику	Якласс.ру
43	Технические действия с мячом	1	ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в	Якласс.ру
44	Штрафной бросок. Составление дневника по физической культуре	1	условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками	Якласс.ру
45	Техника остановки прыжком.	1	снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя	Якласс.ру
46	Основные правила игры в баскетбол.	1	руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди,	Якласс.ру
47	Работа в двойках, тройках с стойках с перемещениями.	1	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя	Якласс.ру
48	Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1	руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
50	Спортивная игра волейбол	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной	Якласс.ру
51	Спортивная игра волейбол	1	деятельности.	Якласс.ру
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику	Якласс.ру

54	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1	передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
55	Взаимодействие игроков в парах, тройках и в команде.	1	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	Якласс.ру
56	Ловля и передача волейбольного мяча сверху, снизу.	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	Якласс.ру
57	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1		Якласс.ру
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	Якласс.ру
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Якласс.ру
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Якласс.ру

	упоре лежа на полу. Эстафеты			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Якласс.ру
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Якласс.ру
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Якласс.ру
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Якласс.ру
66	Спортивная игра футбол	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
67	Подвижные игры с приемами футбола	1		Якласс.ру

68	Подвижные игры с приемами футбола	1	<p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	Якласс.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

