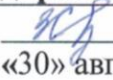



**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА-ПАНСИОН «ПЛЕСКОВО»**

<b>Рассмотрено на заседании ШМО</b>	<b>Согласовано заместитель директора по УВР</b>	<b>УТВЕРЖДЕНА</b>
Протокол от «28» августа 2022 года № 1	 С.Н. Зубковой «30» августа 2022 года	приказом АНО «Православная общеобразовательная школа – пансион «Плесково» от «31» августа 2022 года № 88/5



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету: физическая культура

1- 4 классы.

Программа составлена Кухтиной Е.Н.

Срок реализации 4 года

## Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, в соответствии с Примерной рабочей программой основного общего образования предмета «Физическая культура» и с учетом рабочей программы воспитания.

### *Воспитательный потенциал предмета "Физическая культура" реализуется через:*

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- формирование навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование эстетического отношения к физическим упражнениям;
- формирование способности воспитания культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности;
- воспитание инициативности и самостоятельности, психологической устойчивости;
- воспитание волевых качеств: смелости, решительности; чувства товарищества;
- формирование желания быть здоровыми;
- формирование бережного отношения к инвентарю;
- формирование навыков самоорганизации, взаимопомощи;
- повышение мотивации школьников к урокам физической культуры;
- формирование и сплочение классных коллективов;
- воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия;
- способствование проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах;
- воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру.

Для реализации программы используются пособия из УМК:

В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы», учебник для общеобразовательных организаций., «Просвещение», 2021 г.

## Раздел 2. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (1 класс) , 2 часа в неделю 2-4 класс. В 1 классе —99 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68ч.

## Раздел 3. Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### *Личностные результаты*

*Гражданско – патриотического воспитания:*

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного

общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

*Духовно – нравственного воспитания:*

- 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;

*Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

*Ценности научного познания:*

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

*Экологического воспитания:*

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании *первого года обучения* учащиеся научатся:

*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 учащихся 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.

По окончании *второго года обучения* учащиеся научатся:

*познавательные универсальные учебные действия:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

*коммуникативные универсальные учебные действия:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании *третьего года обучения* учащиеся научатся:

*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 закалывающие 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;

*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.

По окончании *четвёртого года обучения* учащиеся научатся:

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

*регулятивные универсальные учебные действия:*

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

### ***Предметные результаты***

*1 класс*

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

*Знания о физической культуре*

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- знать и формулировать простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития;
- знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

#### *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развитие силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

## *2 класс*

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

*Знания о физической культуре:*

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека;
- формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

*Способы самостоятельной деятельности*

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем



физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

*Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперед, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов; работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

*3 класс*

*Знания о физической культуре:*

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движений) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

#### *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию; демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, сохранения равновесия, включая: серию поворотов и прыжков на 90 и 180 градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта.

#### *4 класс*

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

#### *Знания о физической культуре:*

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

#### *Способы физкультурной деятельности:*

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

#### *Физическое совершенствование*

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения контролировать величину физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лежа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты развития собственных физических качеств.

##### Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения взаимодействовать в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения взаимодействовать в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

- демонстрировать технику соблюдения равновесия, выполнения поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

## **Раздел 4. 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.

#### ***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 физкультурминуток 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: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; 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. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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.

*Общеразвивающие упражнения:*

На материале гимнастики с основами акробатики

- *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.
- *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
- *Развитие силовых способностей:* подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики

- *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.
- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.
- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

На материале лыжной подготовки

- *Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении)

## **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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручем.

Упражнения на низкой перекладине: висы.

Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке; перекувырки; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

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. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, финиширование.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность из-за головы.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

На материале гимнастики с основами акробатики

- Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в

седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

- Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
- Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### На материале легкой атлетики

- Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.
- Развитие выносливости равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.
- Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.



На материале лыжных гонок

- Развитие координации движений: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.
- Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### ***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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении: 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: наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

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.

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.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### *Общеразвивающие упражнения*

#### *На материале гимнастики с основами акробатики*

- *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- *Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и

левой ногой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### *На материале легкой атлетики*

- *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.
- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.
- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 500 м; равномерный 6- минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.
- *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием;

#### *На материале лыжных гонок*

- *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
- *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

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.

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.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

#### *Общеукрепляющие упражнения*

##### *На материале гимнастики с основами акробатики*

- *Развитие гибкости:* «выкруты» со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- *Развитие координации движений:* ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);

- преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- *Формирование осанки:* ходьба с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
  - *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### *На материале легкой атлетики*

- *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 500 м; равномерный 6- минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.
- *Развитие силовых способностей* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

- *Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
- *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Раздел 5. Календарно – тематическое планирование**

*1 класс*

№ п/п	Название раздела, темы	Цифровые (электронные) образовательные ресурсы	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
	<i>Знания о физической культуре. Легкая атлетика (12 часов)</i>			
1	Физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Одежда для занятий физическими упражнениями.	Электронная форма учебника		
2	Общие принципы выполнения физических упражнений. Бег 30 м.	Электронная форма учебника		
3	Место для занятий физическими упражнениями. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	resh.edu.ru		
4	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр. Прыжки в длину с места.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
5	Прыжки в длину с места.			
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	school-collection.edu.ru		
7	Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>		
8	Метание мяча.			
9	Метание мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	school-collection.edu.ru		
10	Прыжки через скакалку.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>		

11	Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
12	Челночный бег 3x10.	school-collection.edu.ru		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)</i>				
13	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	Электронная форма учебника		
14	Техника безопасности при проведении игр и спортивных эстафет. Передачи и ловли мяча на месте.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
15	Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.			
16	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>		
17	Ведение мяча на месте. Эстафеты.			
18	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>		
19	Ведение мяча на месте. Эстафеты.			
20	Подвижная игра «Попади в мяч».	school-collection.edu.ru		
21	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Попади в мяч».			
22	Ведение мяча на месте. Подвижные игры с ведением мяча.	resh.edu.ru		
23	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол.	school-collection.edu.ru		
24	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол.	school-collection.edu.ru		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)</i>				
25	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	Электронная форма учебника		
26	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.			
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатические упражнения.			
29	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	school-collection.edu.ru		

30	Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа.			
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.			
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатические упражнения.	school-collection.edu.ru		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.			
34	Строевые упражнения. О.Р.У. для развития координации движения.	school-collection.edu.ru		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке.			
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке.			
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Подтягивания.			
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Подтягивания.	school-collection.edu.ru		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. на развитие гибкости.			
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатические упражнения.	school-collection.edu.ru		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	school-collection.edu.ru		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. по формированию осанки.			
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатические упражнения.	school-collection.edu.ru		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. на развитие силы.			
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа.			
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	school-collection.edu.ru		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатические упражнения.			
	<i>Лыжная подготовка (16 часов)</i>			
49	ИОТ-47-16. на уроках, но лыжной подготовке. Передвижение к месту занятий. строевые упражнения с	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		



	лыжами в руках. Безопасное падение на лыжах.			
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.			
51	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок).	school-collection.edu.ru		
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).			
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.			
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	school-collection.edu.ru		
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	school-collection.edu.ru		
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.			
57	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.			
58	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	school-collection.edu.ru		
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).			
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	school-collection.edu.ru		
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).			
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.			
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Подготовка к сдаче норм ГТО.			
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	school-collection.edu.ru		
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (22 часа)</i>			
65	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Эстафеты.	school-collection.edu.ru		
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	resh.edu.ru		
67	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
69	Бросок мяча (1кг). Эстафеты.			

70	Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	school-collection.edu.ru		
71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			
72	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	school-collection.edu.ru		
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	school-collection.edu.ru		
74	Бросок мяча (1кг). Эстафеты.			
75	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.			
76	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.			
77	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	school-collection.edu.ru		
78	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».			
79	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	school-collection.edu.ru		
80	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».			
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».			
83	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.			
84	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	school-collection.edu.ru		
85	Бросок мяча (1кг). Эстафеты.	school-collection.edu.ru		
86	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол.			
<i>Легкая атлетика (13 часов)</i>				
87	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
88	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	school-collection.edu.ru		
89	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
90	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
91	Прыжок в длину с разбега. Подвижная	school-collection.edu.ru		

	игра с элементами легкой атлетики.			
92	Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
93	О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.			
94	О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
95	Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	school-collection.edu.ru		
96	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО.			
97	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.			
98	Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры с бегом и прыжками.	resh.edu.ru		
99	Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры с бегом и прыжками.			

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
	<i>Знания о физической культуре. Легкая атлетика (10 часов)</i>			
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	Электронная форма учебника		
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (ИОТ -058, ИОТ-015-16). Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м.	resh.edu.ru		
3	Беговые упражнения из различных исходных положений. Сдача норматива бега на 30 м с высокого старта.	resh.edu.ru		
4	Бег на 500 м. Многоскоки с ноги на ногу.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>		

5	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	school-collection.edu.ru		
6	Метание мяча на дальность.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>		
7	Метание мяча на дальность.			
8	Физическое развитие и его измерение. Упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Электронная форма учебника		
9	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Прыжки в высоту.	Электронная форма учебника		
10	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)</i>				
11	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Эстафета			
12	Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	school-collection.edu.ru		
13	Передача и ловля мяча в парах и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».			
14	Удары мяча о поле и ловля его одной рукой. Эстафета	school-collection.edu.ru		
15	Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
16	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Подвижная игра «Метко в цель».	Электронная форма учебника		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</i>				
17	Техника безопасности на уроке по гимнастике (ИОТ-045-16) Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.			
18	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
19	Закаливание организма обтиранием. Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	Электронная форма учебника		
20	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	school-collection.edu.ru		
21	Ползание по гимнастической скамейке.			

22	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.			
23	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	school-collection.edu.ru		
24	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Акробатические упражнения.	Электронная форма учебника		
25	Прыжки через скакалку.			
26	Упражнения на равновесие, на развитие силы.	http://videouroki.net		
27	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.			
28	Упражнения для развития быстроты.	school-collection.edu.ru		
29	Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.			
30	Перелезания через стопку матов.			
31	Перелезания через стопку матов. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.			
32	Упражнения в преодолении полосы препятствий с лазанием, перелезанием, переподлазанием.	http://videouroki.net		
<i>Лыжная подготовка (10 часов)</i>				
33	Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке (ИОТ-047-16) Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	http://www.fizkultura.ru/		
34	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	school-collection.edu.ru		
35	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.			
36	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	school-collection.edu.ru		
37	Ступающий шаг. Эстафеты.			
38	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	resh.edu.ru		
39	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты			
40	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.			
41	Повороты на месте. Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	resh.edu.ru		
42	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.			
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 часов)</i>				

43	Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении, в тройках.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
44	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
45	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
46	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч на полу».			
47	Забрасывание мяча в корзину.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>		
48	Ловля мяча, отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.			
49	Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
50	Подвижная игра «Попади в мяч».			
51	Подвижная игра «Метко в цель».			
52	Удары мяча о поле и ловля его одной рукой.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
53	Удары мяча о поле и ловля его одной рукой.			
54	Ловля мяча, отскочившего от пола. Удары мяча о поле и ловля его одной рукой. Эстафета.			
55	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
56	Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости. Подвижная игра «Метко в цель».	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>		
57	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол.			
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>				
58	Высокий старт. Бег 30 м.			
59	Сдача норматива: бег на 30 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.			
60	Метание мяча на дальность.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
61	Метание мяча в цель.			
62	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.			
63	Прыжок в длину с места.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
64	Прыжок в длину с разбега.			
64	Многоскоки с ноги на ногу.			
65	Развитие выносливости. Бег до 4 минут.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>		

66	Эстафеты с мячом и прыжками.			
67	Подвижные игры с мячом.			
68	Подвижные игры. Подведение итогов.			

### 3 класс

№ п/п	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
<i>Знания о физической культуре. Легкая атлетика (10 часов)</i>				
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике (ОИТ -015-10г, ИОТ -058-16).			
2	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	Электронная форма учебника		
2	Техника выполнения старта. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	resh.edu.ru		
3	Беговые упражнения.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
4	Техника метания малого мяча на дальность	school-collection.edu.ru		
5	Метание мяча на дальность.			
6	Сдача норматива: метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО			
7	Бег на 500 м.			
8	Бег с преодолением препятствий.			
9	Многоскоки с ноги на ногу.			
10	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Электронная форма учебника		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов)</i>				
11	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Эстафеты с мячом.			
12	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие,	Электронная форма учебника		

	подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.			
13	Подбрасывание мяча на заданную высоту и ловля.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
14	Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения для развития координации, ловкости.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
15	Упражнения на технику прямой подачи мяча способом снизу.			
16	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из разных положений.			
17	Подвижные игры для овладения игрой в волейбол.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)</i>				
18	Техника безопасности на уроке по гимнастике (ИОТ -047-10г). Акробатические упражнения.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
19	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.			
20	Лазанье по канату произвольным способом.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
21	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).			
22	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>		
23	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.			
24	Упражнения для развития гибкости.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
25	Упражнения для развития силы.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
26	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
27	Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
28	Упражнения на равновесие.			
29	Перелезания через стопку матов.			
30	Упражнения в преодолении полосы препятствий с лазанием, перелезанием, переподлазанием.			
31	Упражнения для развития быстроты.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		



32	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Эстафета.	resh.edu.ru		
<i>Лыжная подготовка (11 часов)</i>				
33	Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке (ИОТ-045-10г) Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок)			
34	Передвижение скользящим шагом 30 м.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>		
35	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.			
36	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.			
37	Спуски в высокой стойке. Эстафеты.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>		
38	Ступающий шаг. Эстафеты.			
39	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Ступающий шаг.	resh.edu.ru		
40	Попеременный двухшажный ход (с палками).	resh.edu.ru		
41	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.			
42	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.			
43	Передвижение на лыжах до 1,5 км.			
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 часов)</i>				
44	Техника безопасности на уроке по подвижным играм (ИОТ-013-21). Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	resh.edu.ru		
45	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
46	Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>		
47	Ловля мяча, отскочившего от пола. Удары мяча о поле и ловля его одной рукой. Эстафета.			
48	Ведение мяча на месте в стойке, в продвижении, по дуге.	school-collection.edu.ru		

49	Ведение мяча на месте в стойке, в продвижении, по дуге.			
50	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.			
51	Подвижная игра «Попади в мяч».			
52	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	school-collection.edu.ru		
53	Подвижная игра «Метко в цель».			
54	Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости.	resh.edu.ru		
55	Техника перемещений: приставным шагом, бегом, спиной вперед, боком.			
56	Подвижная игра «Попади в мяч».			
57	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			
58	Выполнение упражнений с мячами в парах. Связь закаливания с укреплением здоровья.			
59	Подвижные игры для овладения игры в волейбол.			
<i>Легкая атлетика (9 часов)</i>				
60	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
61	Высокий старт. Бег 30 м.			
62	Сдача норматива: бег на 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.			
63	Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	resh.edu.ru		
64	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	school-collection.edu.ru		
65	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	school-collection.edu.ru		
66	Челночный бег 3*10 м.			
67	Подвижная игра с элементами акробатики.			
68	Подвижная игра с элементами акробатики.			

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
<i>Знания о физической культуре. Легкая атлетика (10 часов)</i>				
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	Электронная форма учебника		
2	Правила предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. (ИОТ -058-16. ИОТ-015-16) Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	resh.edu.ru		
3	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. О.Р.У. на развитие быстроты.			
4	Сдача норматива: бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.			
5	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	resh.edu.ru		
6	Тройной прыжок с места.			
7	Прыжок в длину (способом согнув ноги).	school-collection.edu.ru		
8	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. О.Р.У. на развитие быстроты, выносливости.	http://videouroki.net		
9	Бросок мяча на дальность.	resh.edu.ru		
10	Бег 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.			
<i>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</i>				
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Ведение мяча на месте и в движении.	http://www.fizkultura.ru/		
12	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	school-collection.edu.ru		
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	http://www.fizkultura.ru/		
14	Техника подачи мяча способом снизу. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».			

15	Определение тяжести нагрузки. Регулирование нагрузки по пульсу на занятиях физической подготовкой.	Электронная форма учебника		
16	Техника приема и передачи мяча снизу.			
17	Упражнения на овладение техники приема и передачи снизу.	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)</i>				
18	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические упражнения.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
19	Висы и упоры. О.Р.У. на развитие гибкости.			
20	Висы и упоры. О.Р.У. на развитие силовых способностей.			
21	Подтягивание. Упражнения на низкой перекладине (висы, перевороты, перемахи).	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
22	Подтягивание. Упражнения на низкой перекладине (висы, перевороты, перемахи).			
23	Акробатические комбинации.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
24	Комплекс упражнений для формирования осанки.			
25	Оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культуры. Акробатические комбинации.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>		
26	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).			
27	Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).			
28	Прыжки через скакалку.			
29	Преодоление полосы препятствий.			
30	Акробатические упражнения.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
31	Комплекс упражнений на развитие координации движений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>		
32	Челночный бег 3x10.			
<i>Лыжная подготовка (11 часов)</i>				
33	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. (ИОТ-045-10г.)	Электронная форма учебника		

34	Техника поворота переступанием.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>		
35	Подъем «лесенкой».	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>		
36	Подъем «полуелочкой».	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>		
37	Спуски в низкой и высокой стойках.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
38	Одновременный одношажный ход.			
39	Торможение «плугом».	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
40	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».			
41	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.			
42	Лыжные эстафеты			
43	Прохождение дистанции до 2,5 км.			
<i>Подвижные и спортивные игры (15 часов)</i>				
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми (ИОТ-013-21). Спортивные игры. Баскетбол.	Электронная форма учебника		
45	Основные правила игры в баскетбол.	Электронная форма учебника		
46	Техника передвижения в стойке приставным шагом боком, спиной.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>		
47	Техника выпрыгивания вверх на кольцо. Бросок в кольцо с двух шагов.			
48	Техника выпрыгивания вверх на кольцо. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
49	Броски в кольцо двумя руками снизу.			
50	Техника ведения мяча.	<a href="http://school-collection.edu.ru">school-collection.edu.ru</a>		
51	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.			
52	О.Р.У. на развитие быстроты и выносливости. Подвижная игра «Альпинисты».			
53	Техника броска мяча в корзину от плеча.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>		
54	Техника броска мяча в корзину от плеча.			

55	Подвижная игра «Охотники и утки».			
56	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	resh.edu.ru		
57	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
58	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
<i>Легкая атлетика (10 часов)</i>				
59	Предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.			
60	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.			
61	Сдача норматива: бег 30м. Статические и динамические упражнения для развития силы.	resh.edu.ru		
62	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	school-collection.edu.ru		
63	Тройной прыжок с места.			
64	Подвижная игра с элементом легкой атлетики.			
65	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.			
66	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	school-collection.edu.ru		
67	Бросок мяча на точность.			
68	Комбинированные эстафеты.			

## Приложение 1.

### Формы контроля:

- устный ответ;
- выполнений упражнений
- сдача нормативов

### Критерии оценивания:

#### Устный ответ

*Высокий уровень (отметка «5»)* - ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

*Повышенный уровень (отметка «4»)* – ответ содержит небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Базовый уровень (отметка «3»)* - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Низкий уровень (отметка «2»)* – незнание материала программы.

Выполнений упражнений

<i>Высокий уровень (отметка «5»)</i>	<i>Повышенный уровень (отметка «4»)</i>	<i>Базовый уровень (отметка «3»)</i>	<i>Низкий уровень (отметка «2»)</i>
<b>Техника владения двигательными умениями и навыками</b>			
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
<b>Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность</b>			
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.
<b>Уровень физической подготовленности учащихся</b>			
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности незначительному	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей

программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.	темпу прироста.	приросту.	физической подготовленности.
---	-----------------	-----------	------------------------------

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, ходьбе на лыжах - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.