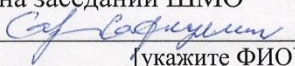


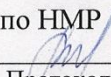
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ № 54"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

[укажите ФИО]
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по НМР

Воронцова О.Р.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ №
54"

Гуменная Е.В.
Приказ № 118 от «31» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Ижевск 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ № 54"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

_____ [укажите ФИО]
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по НМР

_____ Воронцова О.Р.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ №
54"

_____ Гуменная Е.В.
Приказ № 118 от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Ижевск 2023

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 классы (ФГОС)

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; (утвержден приказом МО и Н РФ 06.10.2009 г. №373);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373
- Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:
 1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
 2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в

области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	13	0	13	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	0	7	
Итого по разделу		20			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	17	0	17	
Итого по разделу		17			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	25	0	25	

Итого по разделу		25			
Раздел 5. Модуль «Ритмика»					
5.1	Развитие физических способностей	33	0	33	
Итого		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	13	0	13	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	0	7	

Итого по разделу		20			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	19	0	19	
Итого по разделу		19			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	25	0	25	
Итого по разделу		25			
Раздел 5. Модуль «Ритмика»					
5.1	Развитие физических способностей	34	0	34	
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	13	0	13	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	0	7	
Итого по разделу		20			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	19	0	19	
Итого по разделу		19			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	25	0	25	

Итого по разделу		25			
Раздел 5. Модуль «Ритмика»					
5.1	Развитие физических способностей	34	0	34	
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. ВВОДНЫЙ УРОК					
1.1	Инструктаж по технике безопасности	4	0	4	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	13	0	13	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	0	7	
Итого по разделу		20			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	19	0	19	
Итого по разделу		19			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	25	0	25	

Итого по разделу		25			
Раздел 5. Модуль «Ритмика»					
5.1	Развитие физических способностей	34	0	34	
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ на занятиях л/а.Строевые упражнения, перестроения. Подвижные игры.	1	0	1	
2	Основы знаний. Ходьба обычная, на пятках, под счет. Подвижные игры.	1	0	1	
3	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Разучивание разминки.	1	0	1	
4	Высокий старт. Бег с изменением направления, длины шага, чередованием с ходьбой. Развитие скоростных качеств. Понятие "короткая дистанция"	1	0	1	
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры. Понятие "короткая дистанция"	1	0	1	

6	Разучивание разминки. Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	0	1	
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижные игры	1	0	1	
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	
9	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Перестроения	1	0	1	
10	Смешанное передвижение до 1000 метров. Бег с высоким подниманием бедра, в полуприседе.	1	0	1	
11	Прыжок в длину с места. Подвижные игры для развития быстроты и ловкости. ОРУ.	1	0	1	
12	Танец «Арам-зам-зам» разучивание движений	1	0	1	
13	Прыжки через скакалку разными	1	0	1	

	способами. СБУ. ОРУ. Подвижные игры				
14	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Бег 30 метров.	1	0	1	
15	Танец «Арам-зам-зам» разучивание движений	1	0	1	
16	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	
17	Сгибание и разгибание рук из положения лежа. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Развитие силы	1	0	1	
18	Танец «Арам-зам-зам» повторение	1	0	1	
19	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	0	1	
20	Рече-двигательные упражнения	1	0	1	
21	Прыжки на одной ноге, на двух на	1	0	1	

	месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижные игры				
22	Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие силы. Подвижные игры.	1	0	1	
23	Танец «Стирка»	1	0	1	
24	Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие "здоровье".	1	0	1	
25	Подведение итогов. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1	
26	Танец «Стирка»	1	0	1	
27	Правила ТБ на занятиях. Строевые упражнения.	1	0	1	
28	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	0	1	
29	Танец «Па-де-грас» основной шаг	1	0	1	
30	Передача мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1	0	1	

	Развитие координационных способностей.				
31	Танец «Па-де-грас» в паре	1	0	1	
32	Передача мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	
33	ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	
34	Танец «Па-де-грас» в паре	1	0	1	
35	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ	1	0	1	
36	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	
37	Танец «Па-де-грас» повторение	1	0	1	
38	Веселые старты с использованием баскетбольных мячей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	

39	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	1	0	1	
40	Танцевально-ритмическое упражнение «Танцуем вместе»	1	0	1	
41	Бросок мяча разными способами на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	
42	Танцевально-ритмическое упражнение «Танцевальный микс»	1	0	1	
43	Бросок мяча на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	
44	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча в движении. ОРУ.	1	0	1	

45	Повторение разученных композиций. Итоговое занятие	1	0	1	
46	Веселые старты с использованием баскетбольных мячей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	
47	Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов четверти.	1	0	1	
48	Инструктаж по ТБ. Партерная гимнастика	1	0	1	
49	ТБ на занятиях.	1	0	1	
50	Подбор лыжного инвентаря.	1	0	1	
51	Постановка корпуса. Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
52	Обучение переноске и надеванию лыж.	1	0	1	
53	Передвижение 500-1000 м.	1	0	1	
54	Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
55	Повороты переступанием на месте.	1	0	1	
56	Передвижение на лыжах с палками и без палок.	1	0	1	

57	Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
58	Обучение передвижению ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	
59	Повороты переступанием.	1	0	1	
60	Упражнения на гибкость и укрепление мышц спины	1	0	1	
61	Спуски в различных стойках с пологих склонов.	1	0	1	
62	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
63	Упражнения на гибкость	1	0	1	
64	Передвижение по среднепересеченной местности до 1 км.	1	0	1	
65	Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1	
66	Упражнения растяжки	1	0	1	
67	Скользящий шаг.	1	0	1	
68	Согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным ходом.	1	0	1	
69	Упражнения растяжки	1	0	1	
70	Подвижные игры. Скользящий шаг	1	0	1	
71	"Веселые старты" на лыжах	1	0	1	

72	Ритмическое упражнение «Хлопай-топай»	1	0	1	
73	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
74	Подвижные игры. Подведение итогов	1	0	1	
75	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
76	ТБ на занятиях. ОФП.	1	0	1	
77	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств	1	0	1	
78	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
79	Веселые старты с мячами. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	0	1	
80	Передача мяча в парах.	1	0	1	
81	Танец «Детская полька» разучивание движений	1	0	1	
82	ОРУ. Точность бросков мяча в парах.	1	0	1	
83	ОРУ. Передача волейбольного мяча в тройках.	1	0	1	
84	Танец «Детская полька» разучивание движений	1	0	1	
85	Подвижная игра "Вышибалы	1	0	1	

	через сетку".				
86	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	0	1	
87	Танец «Детская полька» повторение	1	0	1	
88	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1	
89	Ритмическое упражнение «Импульс»	1	0	1	
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1	
91	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1	
92	Ритмическое упражнение «Импульс»	1	0	1	
93	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра. Эстафеты.	1	0	1	
94	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	

95	Повторение разученных композиций. Итоговое занятие	1	0	1	
96	Подтягивание. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1	
97	Подвижные игры. Бег 1000 м.	1	0	1	
98	Повторение разученных композиций. Итоговое занятие	1	0	1	
99	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ на занятиях л/а.Строевые упражнения, перестроения. Подвижные игры.	1	0	1	
2	Основы знаний. Ходьба обычная, на пятках, под счет. Подвижные игры.	1	0	1	
3	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Разучивание разминки.	1	0	1	
4	Высокий старт. Бег с изменением направления, длины шага, чередованием с ходьбой. Развитие скоростных качеств. Понятие "короткая дистанция"	1	0	1	
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры. Понятие "короткая дистанция"	1	0	1	
6	Разучивание разминки,	1	0	1	

	перестроения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой				
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижные игры	1	0	1	
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	
9	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	0	1	
10	Смешанное передвижение до 1000 метров. Бег с высоким подниманием бедра, в полуприседе.	1	0	1	
11	Прыжок в длину с места. Подвижные игры для развития быстроты и ловкости. ОРУ.	1	0	1	
12	Ритмическое упражнение «Бесконечность»	1	0	1	
13	Прыжки через скакалку разными способами. СБУ. ОРУ. Подвижные	1	0	1	

	игры				
14	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Бег 30 метров.	1	0	1	
15	Ритмическое упражнение «Бесконечность»	1	0	1	
16	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	
17	Сгибание и разгибание рук из положения лежа. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Развитие силы	1	0	1	
18	Ритмическое упражнение «Бесконечность»	1	0	1	
19	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	0	1	
20	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	1	0	1	

	ОРУ. Подвижные игры				
21	Танец «Вару-вару» разучивание движений	1	0	1	
22	Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие силы. Подвижные игры.	1	0	1	
23	Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие "здоровье".	1	0	1	
24	Танец «Вару-вару» в парах	1	0	1	
25	Подведение итогов. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1	
26	Правила ТБ на занятиях. Строевые упражнения.	1	0	1	
27	Танец «Вару-вару» в парах	1	0	1	
28	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	0	1	
29	Передача мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных	1	0	1	

	способностей.				
30	Танец «Яблочко» элементы и основные движения	1	0	1	
31	Передача мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	
32	ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	
33	Танец «Яблочко» элементы и основные движения	1	0	1	
34	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ	1	0	1	
35	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	
36	Танец «Яблочко» творческое задание	1	0	1	
37	Веселые старты с использованием баскетбольных мячей. Развитие	1	0	1	

	координационных способностей. Подвижные игры с мячами.				
38	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.ОРУ.	1	0	1	
39	Танцевально-ритмическое упражнение «Танцуем вместе»	1	0	1	
40	Бросок мяча разными способами на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	
41	Бросок мяча на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	
42	Танец «Автостоп»	1	0	1	
43	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча в движении. ОРУ.	1	0	1	
44	Веселые старты с использованием	1	0	1	

	баскетбольных мячей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами.				
45	Танец «Автостоп»	1	0	1	
46	Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов четверти.	1	0	1	
47	ТБ на занятиях.	1	0	1	
48	Повторение разученных композиций. Итоговое занятие	1	0	1	
49	Подбор лыжного инвентаря.	1	0	1	
50	Обучение переноске и надеванию лыж.	1	0	1	
51	Инструктаж по ТБ. Партерная гимнастика	1	0	1	
52	Передвижение 500-1000 м.	1	0	1	
53	Повороты переступанием на месте.	1	0	1	
54	Постановка корпуса. Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
55	Передвижение на лыжах с палками и без палок.	1	0	1	
56	Обучение передвижению ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	
57	Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	

58	Повороты переступанием.	1	0	1	
59	Спуски в различных стойках с пологих склонов.	1	0	1	
60	Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
61	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
62	Передвижение по среднепересеченной местности до 1 км.	1	0	1	
63	Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1	
64	Упражнения на гибкость и укрепление мышц спины	1	0	1	
65	Скользкий шаг.	1	0	1	
66	Согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным ходом.	1	0	1	
67	Упражнения на гибкость	1	0	1	
68	Подвижные игры. Скользящий шаг	1	0	1	
69	"Веселые старты" на лыжах	1	0	1	
70	Упражнения на гибкость	1	0	1	
71	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
72	Упражнения растяжки	1	0	1	
73	Подвижные игры. Подведение итогов	1	0	1	

74	ТБ на занятиях. ОФП.	1	0	1	
75	Ритмическое упражнение «Хлопай-топай»	1	0	1	
76	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств	1	0	1	
77	Веселые старты с мячами. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	0	1	
78	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
79	Передача мяча в парах.	1	0	1	
80	ОРУ. Точность бросков мяча в парах.	1	0	1	
81	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
82	ОРУ. Передача волейбольного мяча в тройках.	1	0	1	
83	Подвижная игра "Вышибалы через сетку".	1	0	1	
84	Танец «Летка-енка»	1	0	1	
85	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	0	1	
86	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30	1	0	1	

	м. ОРУ. Эстафеты.				
87	Танец «Летка-енка»	1	0	1	
88	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1	
89	Полька «Шутка»	1	0	1	
90	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1	
91	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра. Эстафеты.	1	0	1	
92	Полька «Шутка»	1	0	1	
93	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	
94	Подтягивание. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1	
95	Ритмическое упражнение «Импульс»	1	0	1	
96	Подвижные игры. Бег 1000 м.	1	0	1	
97	Л/А эстафеты.	1	0	1	
98	Ритмическое упражнение «Импульс»	1	0	1	
99	Равномерный бег (6 мин).	1	0	1	

	Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.				
100	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	
101	Повторение разученных композиций. Итоговое занятие	1	0	1	
102	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ на занятиях л/а.Строевые упражнения, перестроения. Подвижные игры.	1	0	1	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1	0	1	
3	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Разучивание разминки.	1	0	1	
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры :история возникновения.	1	0	1	
5	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной	1	0	1	

	<p>скоростью (60м). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры :история возникновения.</p>				
6	<p>Разучивание разминки, перестроения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой</p>	1	0	1	
7	<p>Бег на результат 30 метров. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. Понятие "эстафета"</p>	1	0	1	
8	<p>Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. Понятие "старт", "финиш".</p>	1	0	1	
9	<p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой</p>	1	0	1	
10	<p>Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье</p>	1	0	1	
11	<p>Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых</p>	1	0	1	

	качеств. Влияние бега на здоровье				
12	Ритмическое упражнение «Бесконечность»	1	0	1	
13	Гибкость на результат. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	0	1	
14	Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1	0	1	
15	Ритмическое упражнение «Бесконечность»	1	0	1	
16	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1	0	1	
17	Сгибание и разгибание рук из положения лежа. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Развитие силы	1	0	1	
18	Танец «Спортивный» основные движения	1	0	1	

19	Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 70 - м, ходьба - 100 м). Подвижные игры. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	0	1	
20	Бег (7 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Чередование бега и ходьбы (бег 90 - м, ходьба - 90 м). Подвижные игры. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1	
21	Танец «Спортивный» боковой шаг	1	0	0	
22	Подтягивание на результат. Развитие силы. Подвижные игры. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	0	1	
23	Челночный бег 3x10 метров. Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие "здоровье".	1	0	1	
24	Танец «Спортивный» боковой шаг	1	0	1	
25	Подведение итогов. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1	

26	Правила ТБ на занятиях. Строевые упражнения.	1	0	1	
27	Танец «Спортивный» боковой шаг	1	0	1	
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Развитие координационных способностей	1	0	1	
29	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	0	1	
30	Танец «Спортивный» повторение	1	0	1	
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Развитие координационных способностей	1	0	1	
32	ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	
33	Танец «Спортивный» повторение	1	0	1	
34	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении	1	0	1	

	бегом.				
35	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. ОРУ.	1	0	1	
36	Полька «Тройка» разучивание движений	1	0	1	
37	Веселые старты с использованием баскетбольных мячей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	
38	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	
39	Полька «Тройка» повторение	1	0	1	
40	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	

41	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	
42	Полька «Тройка» творческое задание	1	0	1	
43	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	
44	Веселые старты с использованием баскетбольных мячей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	
45	Танцевально-ритмическое упражнение «Танцуем вместе»	1	0	1	
46	Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов четверти.	1	0	1	
47	ТБ на занятиях.	1	0	1	
48	Танцевально-ритмическое упражнение «Танцуем вместе»	1	0	1	

49	Передвижение по среднепересеченной местности до 1 км.	1	0	1	
50	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	0	1	
51	Повторение разученных композиций. Итоговое занятие	1	0	1	
52	Передвижение 500-1000 м. на скорость	1	0	1	
53	Повороты переступанием на месте.	1	0	1	
54	Инструктаж по ТБ. Партерная гимнастика	1	0	1	
55	Передвижение на лыжах с палками и без палок.	1	0	1	
56	Обучение передвижению ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	
57	Постановка корпуса. Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
58	Повороты переступанием.	1	0	1	
59	Спуски в различных стойках с пологих склонов.	1	0	1	
60	Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
61	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
62	Передвижение по среднепересеченной местности до	1	0	1	

	1 км.				
63	Упражнения на гибкость и укрепление мышц спины	1	0	1	
64	Прохождение дистанции 1 км.	1	0	1	
65	Скользящий шаг.	1	0	1	
66	Упражнения на гибкость	1	0	1	
67	Согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным ходом.	1	0	1	
68	Подвижные игры. Скользящий шаг	1	0	1	
69	"Веселые старты" на лыжах	1	0	1	
70	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
71	Упражнения на гибкость	1	0	1	
72	Подвижные игры. Подведение итогов	1	0	1	
73	ТБ на занятиях. ОФП.	1	0	1	
74	Упражнения растяжки	1	0	1	
75	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств	1	0	1	
76	Веселые старты с мячами. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	0	1	
77	Ритмическое упражнение «Не ошибись»	1	0	1	

78	Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей	1	0	1	
79	ОРУ. Передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей.	1	0	1	
80	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
81	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах. ОРУ.	1	0	1	
82	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	
83	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
84	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей	1	0	1	
85	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	1	0	1	
86	Фигурный вальс основной шаг	1	0	1	

87	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	1	0	1	
88	Фигурный вальс поворот	1	0	1	
89	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	0	1	
90	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	0	1	
91	Фигурный вальс в парах	1	0	1	
92	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	
93	Подтягивание. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	
94	Фигурный вальс в парах	1	0	1	
95	Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	
96	Метание малого мяча с места на дальность и в цель. Гибкость на результат. ОРУ.	1	0	1	

97	Фигурный вальс. Повторение	1	0	1	
98	Сгибание и разгибание рук из положения лежа. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Развитие силы	1	0	1	
99	Бег (7 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Чередование бега и ходьбы (бег 90 - м, ходьба - 90 м). Подвижные игры. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1	
100	Ритмическое упражнение «Импульс»	1	0	1	
101	Бег (7 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Чередование бега и ходьбы (бег 90 - м, ходьба - 90 м). Подвижные игры. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1	
102	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	0	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	
-------------------------------------	-----	---	-----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ на занятиях л/а.Строевые упражнения, перестроения. Подвижные игры.	1	0	1	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1	0	1	
3	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Разучивание разминки.	1	0	1	
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры :история возникновения.	1	0	1	
5	Ходьба через несколько	1	0	1	

	препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры :история возникновения.				
6	Разучивание разминки, перестроения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	0	1	
7	Бег на результат 30 метров. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. Понятие "эстафета"	1	0	1	
8	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	0	1	
9	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. Понятие "старт", "финиш".	1	0	1	
10	Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	0	1	
11	Танец «Гимн дружбе» основные движения	1	0	1	

12	Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	0	1	
13	Гибкость на результат. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	0	1	
14	Танец «Гимн дружбе» комбинации движений	1	0	1	
15	Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1	0	1	
16	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1	0	1	
17	Танец «Гимн дружбе» повторение	1	0	1	
18	Сгибание и разгибание рук из положения лежа. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Развитие силы	1	0	1	

19	Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 70 - м, ходьба - 100 м). Подвижные игры. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	0	1	
20	Греческий танец «Сиртаки» разучивание движений	1	0	1	
21	Бег (7 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Чередование бега и ходьбы (бег 90 - м, ходьба - 90 м). Подвижные игры. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1	
22	Подтягивание на результат. Развитие силы. Подвижные игры. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	0	1	
23	Танец «Сиртаки» разучивание движений	1	0	1	
24	Челночный бег 3x10 метров. Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие "здоровье".	1	0	1	

25	Подведение итогов. ОРУ. Подвижные игры.	1	0	1	
26	Танец «Сиртаки» дорожка	1	0	1	
27	Правила ТБ на занятиях. Строевые упражнения.	1	0	1	
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Развитие координационных способностей	1	0	1	
29	Танец «Сиртаки» повторение	1	0	1	
30	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	0	1	
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Развитие координационных способностей	1	0	1	
32	Танцевально-ритмическое упражнение «Танцуем вместе»	1	0	1	
33	ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	

34	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	1	0	1	
35	Танец «Кадриль». История танца. Основной шаг	1	0	1	
36	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. ОРУ.	1	0	1	
37	Веселые старты с использованием баскетбольных мячей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	
38	Танец «Кадриль» комбинации движений	1	0	1	
39	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	
40	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок	1	0	1	

	двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
41	Танец «Кадриль» линейное построение	1	0	1	
42	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	
43	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	
44	Танец «Кадриль» повторение	1	0	1	
45	Веселые старты с использованием баскетбольных мячей. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	
46	Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов четверти.	1	0	1	
47	Повторение разученных	1	0	1	

	композиций. Итоговое занятие				
48	ТБ на занятиях.	1	0	1	
49	Передвижение по среднепересеченной местности до 1 км.	1	0	1	
50	Инструктаж по ТБ. Партерная гимнастика	1	0	1	
51	Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие выносливости	1	0	1	
52	Передвижение 500-1000 м. на скорость. Развитие выносливости	1	0	1	
53	Постановка корпуса. Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
54	Повороты переступанием на месте.	1	0	1	
55	передвижение на лыжах с палками и без палок.	1	0	1	
56	Комплекс упражнений на ковриках	1	0	1	
57	Обучение передвижению ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	
58	Обучение поворотам переступанием. Развитие выносливости	1	0	1	

59	Упражнения на гибкость и укрепление мышц спины	1	0	1	
60	Спуски в различных стойках с пологих склонов.	1	0	1	
61	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
62	Упражнения на гибкость	1	0	1	
63	Передвижение по среднепересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости	1	0	1	
64	Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости	1	0	1	
65	Упражнения растяжки	1	0	1	
66	Обучение скользящего шага.	1	0	1	
67	Согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным ходом.	1	0	1	
68	Упражнения на дорожке	1	0	1	
69	Подвижные игры. Скользящий шаг	1	0	1	
70	"Веселые старты" на лыжах	1	0	1	
71	Упражнения на дорожке	1	0	1	
72	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
73	Подвижные игры. Подведение итогов	1	0	1	

74	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
75	ТБ на занятиях. ОФП.	1	0	1	
76	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	
77	Упражнения на координацию движений «Классики»	1	0	1	
78	Веселые старты с мячами. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	0	1	
79	Передача мяча в парах. Развитие координационных способностей	1	0	1	
80	Танцевально-ритмическое упражнение «Танцуем вместе»	1	0	1	
81	ОРУ. Передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей.	1	0	1	
82	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах. ОРУ.	1	0	1	
83	Ковбойский танец. Разучивание движений	1	0	1	
84	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	

85	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей	1	0	1	
86	Ковбойский танец в парах	1	0	1	
87	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	1	0	1	
88	Ковбойский танец повторение	1	0	1	
89	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	1	0	1	
90	Ритмическое упражнение «Импульс»	1	0	1	
91	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	0	1	
92	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	0	1	
93	Ритмическое упражнение «Импульс»	1	0	1	

94	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	
95	Подтягивание. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	
96	Повторение разученных композиций. Итоговое занятие	1	0	1	
97	Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	
98	Метание малого мяча с места на дальность и в цель. Гибкость на результат. ОРУ.	1	0	1	
99	Повторение разученных композиций. Итоговое занятие	1	0	1	
100	Сгибание и разгибание рук из положения лежа. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Развитие силы	1	0	1	
101	Бег (7 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Чередование бега и ходьбы (бег 90 - м, ходьба - 90 м). Подвижные игры. Развитие выносливости. Расслабление и	1	0	1	

	напряжение мышц при выполнении упражнений				
102	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

educont.ru

