МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учереждение средняя общеобразовательная школа №12 имени героя Советского Союза Покрышкина Александра Ивановича муниципального образования Тимашевский район

Муниципальное образование Тимашевский район

МБОУ СОШ №12

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Козырева Н.Н.	Карташева О.Ю.	Швыдков А.В.
Протокол №1 от «25» августа 2023 г.	Протокол №1 от «31» августа 2023 г.	Приказ №1 от Приказ №107 от «31» 08 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1AA716B4F3CF98F9A417A5BF9B11CEE1
Владелец: Швыдков Александр Васильевич
Действителен: с 04.05.2023 до 27.07.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 603926)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

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 (68 часов 2 часа в неделю в учебном плане и 34 часа 1 час в неделю внеурочной деятельности), 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.

Лапта

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в

Российской Федерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой.

Правила личной гигиены во время занятий лаптой

.Подвижные игры и правила их проведения Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание,

перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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 длину с прямого разбега. 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения на суше ознакомительного плавания

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.

Лапта

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой.

Правила личной гигиены во время занятий лаптой

Подвижные игры и правила их проведения Организация и проведение игр

специальной направленности с элементами лапты.
Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

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

Виды лыжных видов спорта. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Подбор одежды.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Ознакомительные упражнения на суше в плавании кролем на груди, 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.

Лапта

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой.

Правила личной гигиены во время занятий лаптой

Подвижные игры и правила их проведения Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

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, 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 **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, перекатыванию;
- 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 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	Контроль-ные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		***2***			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		***1***			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

Итого по разделу		***3***			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189541/
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	
2.4	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
2.5	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
2.6	Лапта	33	0	33	
Итого по разделу		70			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	2	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		***99***	***2***	97	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/;
Итого по разделу		***3***			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2	Процедуры закаливающие организм	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		***2***			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.3	Зимние виды спорта.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

Итого по разделу		***3***			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2.2	Легкая атлетика	18	2	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
2.1	Подвижные игры	20	2	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
Итого по разделу		***52***			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		***8***			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль-ные аботы	Практи-ческие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		***3***			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226238/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223931/
Итого по разделу		***3***			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	2	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	
2.3	Лыжная подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2.4	Плавательная подготовка	5	0	5	
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	2	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.6	Лапта	34	0	34	
Итого по разделу		70			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	24	сайт ГТО
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
2.3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/

1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	2	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/
2.2	Легкая атлетика	7			
2.3	Лыжная подготовка	3	2	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
2.4	Плавательная подготовка	5			
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	2	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
2.6	Лапта				
Итого по разделу		73			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	8	сайт ГТО
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	55	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	01.09.23.	Устный опрос,практическое занятие
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	04.09.	Устный опрос,практическое занятие
3	История зарождения лапты	1	0	1	05.09.	Устный опрос,практическое занятие
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	08.09	Практическое занятие
5	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	11.09	Практическое занятие
6	Разновидности лапты	1	0	1	12.09.	Практическое занятие
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	15.09.	Практическое занятие
8	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	18.09.	Практическое занятие
9	Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.	1	0	1	19.09	Практическое занятие
10	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	22.09.	Практическое занятие
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	25.09.	Практическое занятие

12	Считалки для подвижных игр.	1	0	1	26.09.	Практическое занятие
13	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1	0	1	29.09	Практическое занятие
14	Чем отличается ходьба от бега.	1	0	1	02.10.	Практическое занятие
15	Режим дня при занятиях лаптой.	1	0	1	03.10.	Практическое занятие
16	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий лаптой..	1	0	1	06.10	Практическое занятие
17	Подвижные игры и правила их проведения	1	0	1	09.10	Практическое занятие
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	10.10.	Практическое занятие
19	Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте.	1	0	1	13.10.	Практическое занятие
20	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	16.10.	Практическое занятие
21	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств: выносливость.	1	0	1	17.10.	Практическое занятие
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	20.10.	Практическое занятие
23	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	23.10.	Практическое занятие
24	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	24.10.	Практическое

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					занятие
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	27.10.	Практическое занятие
26	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	07.11.	Практическое занятие
27	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, упражнений для занятий лаптой.	1	0	1	10.11.	Практическое занятие
28	Подвижные игры и правила их проведения.	1	0	1	13.11.	Практическое занятие
29	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1	0	1	14.11.	Практическое занятие
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	17.11.	Практическое занятие
31	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.	1	0	1	20.11.	Практическое занятие
32	Подбор и составление комплексов специальных упражнений для занятий лаптой.	1	0	1	21.11.	Практическое занятие
33	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств: силы.	1	0	1	24.11.	Практическое занятие
34	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	27.11.	Практическое занятие
35	Подбор и составление комплексов имитационных упражнений для занятий лаптой.	1	0	1	28.11.	Практическое занятие
36	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	01.12.	Практическое занятие
37	Правила безопасного поведения во время	1	0	1	04.12.	Практическое

	соревнований по лапте в качестве зрителя.					занятие
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	05.12.	Практическое занятие
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	08.12.	Практическое занятие
40	Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелки»	1	0	1	11.12.	Практическое занятие
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	12.12.	Практическое занятие
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	15.12.	Практическое занятие
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись	1	0	1	18.12.	Практическое занятие
44	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису».	1	0	1	19.12.	Практическое занятие
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	22.12.	Практическое занятие
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	25.12.	Практическое занятие
47	Подвижные игры с элементами лапты: «Баскетбол с теннисным мячом»,	1	0	1	26.12.	Практическое занятие
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	29.12.	Практическое занятие
49	Правила безопасного поведения во время	1	0	1	09.01.24.	Практическое

	соревнований по лапте в качестве болельщика.					занятие
50	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	12.01.	Практическое занятие
51	Понятие гимнастики и спортивной гимнастика.	1	0	1	15.01.	Практическое занятие
52	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	16.01.	Практическое занятие
53	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами для развития физических качеств скоростно-силовых качеств.	1	0	1	19.01.	Практическое занятие
54	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису»,	1	0	1	22.01.	Практическое занятие
55	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	23.01.	Практическое занятие
56	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	26.01.	Практическое занятие
57	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1	0	1	29.01.	Практическое занятие
58	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	30.01.	Практическое занятие
59	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	02.02.	Практическое занятие
60	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами для гибкости).	1	0	1	05.02.	Практическое занятие
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1	0	1	06.02.	Практическое занятие

	лежа на спине. Подвижные игры					
62	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	09.02.	Практическое занятие
63	Физическое совершенствование.	1	0	1	19.02.	Практическое занятие
64	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	20.02.	Практическое занятие
65	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	23.02.	Практическое занятие
66	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	1	0	1	26.02.	Практическое занятие
67	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	27.02.	Практическое занятие
68	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	01.03.	Практическое занятие
69	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1	04.03.	Практическое занятие
70	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	05.03.	Практическое занятие
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	08.03.	Практическое занятие
72	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами для развития физических качеств: ловкости.	1	0	1	11.03.	Практическое занятие
73	Подвижные игры с элементами лапты: «Баскетбол с теннисным мячом».	1	0	1	12.03.	Практическое занятие
74	Самостоятельная организация и проведение	1	0	1	15.03.	Практическое

	подвижных игр.					занятие
75	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	18.03.	Практическое занятие
76	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	19.03.	Практическое занятие
77	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	22.03.	Практическое занятие
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	01.04.	Практическое занятие
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	02.04.	Практическое занятие
80	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	05.04.	Практическое занятие
81	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	08.04.	Практическое занятие
82	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок	1	0	1	09.04.	Практическое занятие
83	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	12.04.	Практическое занятие
84	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	15.04.	Практическое занятие
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	16.04.	Практическое занятие
86	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами для силы.	1	0	1	19.04.	Практическое занятие
87	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	22.04.	Практическое

	комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					занятие
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	23.04.	Практическое занятие
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	26.04.	Практическое занятие
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	29.04.	Практическое занятие
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	30.04.	Практическое занятие
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	03.05.	Практическое занятие
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1	06.05.	Практическое занятие
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	07.05.	Практическое занятие
95	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств быстроты.	1	0	1	10.05.	Практическое занятие
96	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	13.05.	Практическое занятие
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	14.05.	Практическое занятие
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1	0	1	17.05.	Практическое

	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					занятие
99	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1	0	1	20.05.	Практическое занятие

Добавить строку

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 99

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическое развитие	1	0	1	05.09.23	Устный опрос, Практическое занятие	введ знач
2	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	07.09.	Устный опрос, Практическое занятие	введ знач
3	Физические качества	1	0	1	12.09.	Практическое занятие	введ знач
4	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	14.09	Практическое занятие	введ знач
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	19.09.	Устный опрос, Практическое занятие	введ знач
6	Быстрота как физическое качество	1	0	1	21.09.	Практическое занятие	введ знач
7	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	26.09.	Практическое занятие	
8	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	28.09.	Практическое занятие	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	03.10.	Практическое занятие	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	05.10.	Практическое занятие	

11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	10.10.	Практическое занятие
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	12.10.	Практическое занятие
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	17.10.	Практическое занятие
14	Утренняя зарядка	1	0	1	19.10	Практическое занятие
15	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	24.10.	Устный опрос, Практическое занятие
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	26.10.	Практическое занятие
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	07.11.	Практическое занятие
18	Выносливость как физическое качество	1	0	1	09.11.	Практическое занятие
19	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	14.11.	Практическое занятие
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	1	16.11.	Практическое занятие

	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	21.11.	Практическое занятие
22	Развитие координации движений	1	0	1	23.11.	Практическое занятие
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	28.11	Практическое занятие
24	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	30.11.	Практическое занятие
25	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	05.12.	Практическое занятие
26	Футбольный бильярд	1	0	1	07.12.	Практическое занятие
27	Бросок ногой	1	0	1	12.12.	Практическое занятие
28	Развитие координации движений	1	0	1	14.12.	Практическое занятие
29	Прыжковые упражнения	1	0	1	19.12.	Практическое занятие
30	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	21.12.	Устный опрос, Практическое занятие
31	Современные Олимпийские игры	1	0	1	26.12.	Устный опрос, Практическое занятие
32	Гибкость как физическое качество	1	0	1	28.12.	Практическое занятие
33	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	09.01.24.	Практическое занятие
34	Гимнастическая разминка	1	0	1	11.01.	Практическое занятие
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	16.01.	Практическое занятие
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	18.01.	Практическое занятие
37	Сложно координированные передвижения	1	0	1	23.01.	Практическое занятие

	ходьбой по гимнастической скамейке					
38	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	25.01.	Практическое занятие
39	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	30.01.	Практическое занятие
40	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	01.02.	Практическое занятие
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	06.02.	Практическое занятие
42	Сила как физическое качество	1	0	1	08.02.	Практическое занятие
43	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	13.02.	Практическое занятие
44	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	15.02.	Практическое занятие
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	20.02.	Практическое занятие
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	22.02.	Практическое занятие
47	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	27.02.	Практическое занятие
48	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	29.02.	Практическое занятие
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	05.03.	Практическое занятие
50	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	07.03.	Практическое занятие
51	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	12.03.	Практическое занятие
52	Закаливание организм]	1	0	1	14.03.	Устный опрос, практическое занятие
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	19.03.	Устный опрос, Практическое занятие
54	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	21.03.	Практическое занятие
55	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	02.04.	Практическое занятие

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	04.04.	Практическое занятие
57	Подъем лесенкой	1	0	1	09.04.	Практическое занятие
58	Торможение падением на бок	1	0	1	11.04.	Практическое занятие
59	Торможение лыжными палками	1	0	1	16.04.	Практическое занятие
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	18.04.	Практическое занятие
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	23.04.	Практическое занятие
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	25.04.	Практическое занятие
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	30.04.	Практическое занятие
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	02.05.	Практическое занятие
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	07.05.	Практическое занятие
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1	09.05.	Практическое занятие

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	14.05.	Практическое занятие
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	16.05.	Практическое занятие
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		Draggable item 272385446 was dropped over droppable area 272385418

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Виды физических упражнений	1	0	1	04.09.23.	Устный опрос, практическое занятие
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	06.09.	Устный опрос, практическое занятие
3	История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.	1	0	1	07.09.	Устный опрос, практическое занятие
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	11.09.	Устный опрос, практическое занятие
5	Строевые команды и упражнени	1	0	1	13.09.	Практическое занятие
6.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	14.09.	Практическое занятие
7	Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре	1	0	1	18.09.	Практическое занятие
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	1	20.09.	Практическое занятие
9	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1	0	1	21.09.	Практическое занятие
10	Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	1	0	1	25.09.	Практическое занятие
11	Беговые упражнения с координационной	1	0	1	27.09.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	сложностью					
12	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств (быстроты).	1	0	1	28.09	Практическое занятие
13	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1	0	1	02.10.	Практическое занятие
14	Челночный бег	1	0	1	04.10.	Практическое занятие
15	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.	1	0	1	05.10.	Практическое занятие
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	09.10.	Практическое занятие
17	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1	0	1	11.10.	Практическое занятие
18	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	12.10	Практическое занятие
19	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	16.09.	Практическое занятие
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	18.10.	Практическое занятие
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	19.10	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	23.10.	Практическое занятие
23	Физическое совершенствование.	1	0	1	25.10.	Практическое занятие
24	История появления современного спорта	1	0	1	26.10.	Устный опрос, Практическое занятие
25	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	08.11.	Практическое занятие
26	Спортивная игра футбол	1	0	1	09.11.	Практическое занятие
27	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств: ловкости.	1	0	1	13.11.	Практическое занятие
28	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	15.11.	Практическое занятие
29	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису»	1	0	1	16.11.	Практическое занятие
30	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий лаптой.	1	0	1	20.11.	Практическое занятие
31	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	22.11.	Практическое занятие
32	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами для развития физических качеств: выносливости.	1	0	1	23.11.	Практическое занятие
33	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	27.11.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	29.11.	Практическое занятие
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	30.11.	Практическое занятие
36	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, имитационных упражнений для занятий лаптой.	1	0	1	04.12	Практическое занятие
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	06.12.	Практическое занятие
38	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1	07.12.	Практическое занятие
39	Броски набивного мяча	1	0	1	11.12.	Практическое занятие
40	Правила поведения в бассейне	1	0	1	13.12.	Практическое занятие
41	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	14.12.	Практическое занятие
42	Подвижные игры и правила их проведения Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты	1	0	1	18.12	Практическое занятие
43	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	0	1	20.12.	Практическое занятие
44	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств выносливости.	1	0	1	21.12	Практическое занятие
45	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	25.12	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
46	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	27.12.	Практическое занятие
47	Физическая культура у древних народов	1	0	1	28.12	Устный опрос, Практическое занятие
48	Закаливание организма под душем	1	0	1	10.01.24.	Устный опрос, Практическое занятие
49	Строевые команды и упражнения	1	0	1	11.01.	Практическое занятие
50	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису».	1	0	1	15.01.	Практическое занятие
51	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	17.01.	Практическое занятие
52	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1	18.01.	Практическое занятие
53	Лазанье по канату	1	0	1	22.01.	Практическое занятие
54	Подвижные игры с элементами лапты: «Баскетбол с теннисным мячом».	1	0	1	24.01.	Практическое занятие
55	Прыжки через скакалку	1	0	1	25.01	Практическое занятие
56	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	29.01.	Практическое занятие
57	Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелки».	1	0	1	31.01.	Практическое занятие
58	Челночный бег.	1	0	1	01.02.	Практическое занятие
59	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	05.02.	Практическое занятие
60	Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.	1	0	1	07.02.	Практическое занятие
61	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	08.02.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
62	Физическое совершенствование.	1	0	1	12.02.	Практическое занятие
63	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	14.02.	Практическое занятие
64	Подвижные игры и правила их проведения Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты	1	0	1	15.02.	Практическое занятие
65	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	19.02.	Практическое занятие
66	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1	0	1	21.02.	Практическое занятие
67	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	22.02.	Практическое занятие
68	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	26.02.	Практическое занятие
69	Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелки».	1	0	1	28.02.	Практическое занятие
70	Ритмическая гимнастика	1	0	1	29.02.	Практическое занятие
71	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств: силы.	1	0	1	04.03.	Практическое занятие
72	Спортивная игра волейбол	1	0	1	06.03.	Практическое занятие
73	Спортивная игра волейбол	1	0	1	07.03.	Практическое занятие
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	11.03.	Практическое занятие
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча	1	0	1	13.03.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	снизу двумя руками на месте и в движени					
76	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	14.03.	Практическое занятие
77	Подвижные игры с приемами баскетбол	1	0	11	18.03.	Практическое занятие
78	Физическое совершенствование.	1	0		20.03.	Практическое занятие
79	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	21.03.	Практическое занятие
80	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	01.04.	Устный опрос, Практическое занятие
81	Броски набивного мяча	1	0	1	03.04	Практическое занятие
82	Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1	0	1	04.04.	Практическое занятие
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	08.04.	Практическое занятие
84	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису».	1	0	1	10.04.	Практическое занятие
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	11.04.	Практическое занятие
86	Подвижные игры и правила их проведения Организация и проведение игр специальной	1	0	1	15.04.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	направленности с элементами лапты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	17.04.	Практическое занятие
88	[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	18.04.	Практическое занятие
89	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами для развития физических качеств: скоростно-силовых качеств.	1	0	1	22.04.	Практическое занятие
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	24.04.	Практическое занятие
91	Физическое совершенствование.	1	0	1	25.04.	Практическое занятие
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	29.04.	Практическое занятие
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	01.05.	Практическое занятие
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	02.05.	Практическое занятие
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	0	1	06.05.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	08.05.	Практическое занятие
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	09.05.	Практическое занятие
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	13.05.	Практическое занятие
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	15.05.	Практическое занятие
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	16.05.	Практическое занятие
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	20.05.	Практическое занятие
102	Подвижные игры и правила их проведения Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты	1	0	1	22.05.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	01.09.23.	Устный опрос, практическое занятие
2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	04.09.	Устный опрос, практическое занятие
3	История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.	1	0	1	06.09.	Устный опрос, практическое занятие
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	08.09.	Устный опрос, практическое занятие
5	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	11.09.	Устный опрос, практическое занятие
6	Беговые упражнения.	1	0	1	13.09.	Практическое занятие
7	Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.	1	0	1	15.09.	Практическое занятие
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	18.09.	Практическое занятие
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	20.09.	Практическое занятие
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	22.09.	Практическое занятие
11	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	25.09.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	27.09.	Практическое занятие
13	Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	1	0	1	29.09.	Устный опрос, практическое занятие
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	02.10.	Практическое занятие
15	.Подвижные игры и правила их проведения Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1	0	1	04.10.	Практическое занятие
16	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	06.10.	Практическое занятие
17	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	1	0	1	09.10.	Практическое занятие
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	11.10.	Практическое занятие
19	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	13.10.	Практическое занятие
20	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1	16.10.	Практическое занятие
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	18.10.	Практическое занятие
22	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник	1	0	1	20.10.	Устный опрос, практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	самонаблюдения.					
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	23.10.	Практическое занятие
24	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	25.10.	Устный опрос, практическое занятие
25	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	27.10.	Устный опрос, практическое занятие
26	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	08.11.	Практическое занятие
27	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств: быстроты.	1	0	1	10.11.	Практическое занятие
28	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	13.11.	Устный опрос, практическое занятие
29	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1	0	1	15.11.	Практическое занятие
30	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	17.11	Практическое занятие
31	Физическое совершенствование.	1	0	1	20.11.	Практическое занятие
32	Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелки» .	1	0	1	22.11.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
33	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	24.11.	Практическое занятие
34	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	27.11.	Практическое занятие
35	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису».	1	0	1	29.11.	Практическое занятие
36	Упражнения из игры футбол	1	0	1	01.12.	Практическое занятие
37	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств: выносливости.	1	0	1	04.12.	Практическое занятие
38	Подводящие упражнения	1	0	1	06.12.	Практическое занятие
39	Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.	1	0	1	08.12.	Устный опрос, практическое занятие
40	Упражнения с плавательной доской	1	0	1	11.12	Практическое занятие
41	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1	0	1	13.12.	Практическое занятие
42	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	15.12.	Практическое занятие
43	Подвижные игры с элементами лапты: «Баскетбол с теннисным мячом».	1	0	1	18.12.	Практическое занятие
44	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	20.12.	Практическое занятие
45	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	22.12.	Практическое занятие
46	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	25.12.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
47	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	1	0	1	27.12.	Практическое занятие
48	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	29.12.	Практическое занятие
49	Закаливание организма	1	0	1	10.01.24.	Устный опрос, практическое занятие
50	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	12.01.	Устный опрос, практическое занятие
51	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств: гибкости.	1	0	1	15.01.	Практическое занятие
52	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	17.01.	Практическое занятие
53	Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелки»	1	0	1	19.01.	Практическое занятие
54	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	22.01.	Практическое занятие
55	Акробатическая комбинация	1	0	1	24.01.	Практическое занятие
56	Акробатическая комбинация	1	0	1	26.01.	Практическое занятие
57	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	29.01.	Практическое занятие
58	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	31.01.	Практическое занятие
59	Комплексы общеразвивающих упражнений с	1	0	1	02.02.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	предметами для развития физических качеств: силы.					
60	Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.	1	0	1	05.02.	Устный опрос, практическое занятие
61	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	07.02.	Практическое занятие
62	Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелки»	1	0	1	09.02.	Практическое занятие
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	12.02.	Практическое занятие
64	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	14.02.	Устный опрос, практическое занятие
65	Физическое совершенствование.	1	0	1	16.02.	Практическое занятие
66	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1	19.02.	Практическое занятие
67	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	21.02.	Практическое занятие
68	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	23.02.	Практическое занятие
69	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису».	1	0	1	26.02.	Практическое занятие
70	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	28.02.	Практическое занятие
71	Подбор и составление комплексов	1	0	1	01.03.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	общеразвивающих, имитационных упражнений для занятий лаптой.					
72	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	04.03.	Практическое занятие
73	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	06.03.	Практическое занятие
74	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов для развития физических качеств: скоростно-силовых качеств.	1	0	1	11.03.	Практическое занятие
75	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	13.03.	Практическое занятие
76	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	15.03.	Практическое занятие
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	18.03.	Практическое занятие
78	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1	0	1	20.03.	Практическое занятие
79	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	22.03.	Устный опрос, практическое занятие
80	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	01.04.	Устный опрос, практическое занятие
81	Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелка»	1	0	1	03.04.	Практическое занятие
82	.Подвижные игры и правила их проведения	1	0	1	05.04.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.					
83	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами для развития физических качеств : ловкости.	1	0	1	08.04.	Практическое занятие
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	10.04.	Практическое занятие
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	12.04.	Практическое занятие
86	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий лаптой.	1	0	1	15.04.	Практическое занятие
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	17.04.	Практическое занятие
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	19.04.	Практическое занятие
89	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	22.04.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
90	Физическое совершенствование.	1	0	1	24.04.	Практическое занятие
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	26.04.	Практическое занятие
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	29.04.	Практическое занятие
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	1	03.05.	Практическое занятие
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	06.05.	Практическое занятие
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	08.05.	Практическое занятие
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	10.05.	Практическое занятие
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	13.05.	Практическое занятие

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	15.05.	Практическое занятие
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	17.05.	Практическое занятие
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	20.05.	Практическое занятие
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	22.05.	Практическое занятие
102	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1	0	1	24.05.	Практическое занятие
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	Draggable item 272385446 was dropped over droppable area 272385418	