

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

АМС Моздокского района

МБОУ ООШ п. Садовый

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

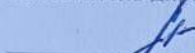


Безнощенко С. И.

Протокол №1 от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Семенова М. И.

Протокол №1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора МБОУ ООШ п. Садовый



Габраев И. Б.

приказ № 135 от 29.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2189971)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Садовый 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	7	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	4	6	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	9		9	Поле для свободного ввода
2.4	Общая физическая подготовка	9	1	8	
Итого по разделу		36			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		26	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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		3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	3	8	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	26	3	23	Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	18		18	Поле для свободного ввода
2.4	Шахматы	9		9	
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

3 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		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	3	8	Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	26	3	23	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		18	Поле для свободного ввода
2.4	Шахматы	9		9	
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	2	16	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	24	4	20	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	17		17	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	1)Вводная беседа о спортивной форме, правилах поведения, профилактике спортивного травматизма. 2)Проведение инструктажа по технике безопасности.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
2	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт. Бег с ускорением 30м. 5)Подвижная игра (салки).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
3	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт. Бег с ускорением 30м. 5)Подвижная игра (салки).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
4	Зачетный урок (спринт).	1	1		
5	Система уроков (прыжки). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с 7-8шагов разбега. 6)Прыжок с поворотом	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	на 180градусов. 7)Прыжок со скалкой. 8)Подвижные игры.				
6	Система уроков (прыжки). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с 7-8шагов разбега. 6)Прыжок с поворотом на 180градусов. 7)Прыжок со скалкой. 8)Подвижные игры.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
7	Зачетный урок (прыжок в длину)	1	1		
8	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 2 до 6м. 6)Подвижные игры.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
9	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 2 до 6м. 6)Подвижные игры.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
10	Зачетный урок (метание).	1		1	
11	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Длительный бег. 4)Эстафеты. 5)Круговая тренировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
12	Система уроков (кросс). 1)Разминочный	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Длительный бег. 4)Эстафеты. 5)Круговая тренировка.				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
13	Зачетный урок (бег 1000м).	1	1		
14	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Обучение ловле и передачи мяча на месте. 4)Правила игры. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. 5)Игра «Мяч водящему».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
15	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Обучение ловле и передачи мяча на месте. 4)Правила игры. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. 5)Игра «Мяч водящему».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
16	Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Обучение броска в цель. 4)Игра «Мяч в корзину». 5)Игра «Попади в обруч». 6)Эстафеты с броском мяча.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
17	Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Обучение броска в цель. 4)Игра «Мяч в корзину». 5)Игра «Попади в обруч». 6)Эстафеты с броском мяча.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
18	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	3)Разминка с мячами. 4)Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом, бегом). 5)Эстафета с мячом. 6)Игра «Гонка с мячом».				https://infourok.ru/
19	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом, бегом). 5)Эстафета с мячом. 6)Игра «Гонка с мячом».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
20	Система уроков (передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Передача мяча на месте и движении. 5)Игра «Мяч водящему».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
21	Система уроков (передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Передача мяча на месте и движении. 5)Игра «Мяч водящему».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
22	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Размыкание и смыкание приставным шагом. 4)Поворот. Перестроение из колонны по одному, по два, из одной шеренги в две. 5)Игра «Бегом вокруг колонны».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
23	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	2)Комплекс ОРУ. 3)Размыкание и смыкание приставным шагом. 4)Поворот. Перестроение из колонны по одному, по два, из одной шеренги в две. 5)Игра «Бегом вокруг колонны».				https://infourok.ru/
24	Зачетный урок (строевые упражнения).	1		1	
25	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Вис и упор, упор в висе стоя и лежа. 4)В висе спиной к гимнастической стенке. 5)Основы знания напряжения и расслабления мышц. 6)Игра «Запрещенные движения».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
26	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Вис и упор, упор в висе стоя и лежа. 4)В висе спиной к гимнастической стенке. 5)Основы знания напряжения и расслабления мышц. 6)Игра «Запрещенные движения».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
27	Зачетный урок (силовая подготовка).	1		1	
28	Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Кувырок вперед. 4)Стойка на лопатках, согнув ноги. 5)Игра «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
29	Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Кувырок вперед. 4)Стойка на лопатках, согнув ноги. 5)Игра «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

30	Зачетный урок (акробатические упражнения).	1		1	
31	Система уроков (общая физическая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Комплекс круговой тренировки. 4)Игра «Охотники и утки», мини-футбол. 5)Подведение итогов четверти.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
32	Система уроков (общая физическая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Комплекс круговой тренировки. 4)Игра «Охотники и утки», мини-футбол. 5)Подведение итогов четверти.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
33	Зачетный урок (лазание по канату).	1		1	
34	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила выполнения строевых упражнений. 4)Поворот на месте. 5)Игра «Бегом вокруг колонны».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
35	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила выполнения строевых упражнений. 4)Поворот на месте. 5)Игра «Бегом вокруг колонны».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
36	Зачетный урок (строевые упражнения).	1		1	
37	Система уроков (силовая подготовка).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время занятий. 4)Значение напряжения и расслабления мышц. 5)Ладони по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками. 6)Подвижная игра «Вороны и воробей».				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
38	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время занятий. 4)Значение напряжения и расслабления мышц. 5)Ладони по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками. 6)Подвижная игра «Вороны и воробей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
39	Зачетный урок (силовая подготовка).	1		1	
40	Система уроков (равновесие). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности. Признаки правильной ходьбы и бега. 4)Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами. 5)Игра «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
41	Система уроков (равновесие). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности. Признаки правильной ходьбы и бега. 4)Стойка на одной и двух ногах с закрытыми	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	глазами. 5)Игра «Салки».				
42	Зачетный урок (равновесие).	1		1	
43	Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время выполнения упражнений. 4)Кувырок в сторону. 5)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
44	Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время выполнения упражнений. 4)Кувырок в сторону. 5)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
45	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила поведения во время игры. 4)Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 5)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
46	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила поведения во время игры. 4)Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 5)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
47	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Ведение мяча в игре «мини-футбол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	4)Правила игры «мини-футбол». 5)Учебная игра.				
48	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Ведение мяча в игре «мини-футбол». 4)Правила игры «мини-футбол». 5)Учебная игра.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
49	Система уроков (ОФП). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)История футбола. 4)Комплекс круговой тренировки. 5)Игра мини-футбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
50	Система уроков (ОФП). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)История футбола. 4)Комплекс круговой тренировки. 5)Игра мини-футбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
51	Подвижные игры. Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности. 4)Броски в цель «Попади в обруч». 5)Игра «Мяч в корзину».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
52	Подвижные игры. Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности. 4)Броски в цель «Попади в обруч». 5)Игра «Мяч в корзину».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
53	Зачетный урок (броски в цель).	1		1	
54	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Олимпийские игры. 4)Ведение мяча в	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	движении, по прямой. 5)Игра «Выбивной».				
55	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Олимпийские игры. 4)Ведение мяча в движении, по прямой. 5)Игра «Выбивной».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
56	Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт бег с ускорением 30м. 5)Подвижные игры «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
57	Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт бег с ускорением 30м. 5)Подвижные игры «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
58	Зачетный урок (спринт).	1	1		
59	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Метание малого мяча по горизонтальной цели от 2 до 6м. 4)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
60	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Метание малого мяча по горизонтальной цели от 2 до 6м. 4)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
61	Зачетный урок (метание мячей).	1		1	

62	Система уроков (прыжки в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Прыжки в длину с места. 4)Прыжки со скалкой. 5)Игра «Запрещенные движения».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
63	Система уроков (прыжки в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Прыжки в длину с места. 4)Прыжки со скалкой. 5)Игра «Запрещенные движения».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
64	Зачетный урок (прыжки в длину).	1	1		
65	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Признаки правильного бега. 4)Длительный бег. 5)Эстафеты. 6)Круговая тренировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
66	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Признаки правильного бега. 4)Длительный бег. 5)Эстафеты. 6)Круговая тренировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
67	Зачетный урок (бег 1000м).	1	1		
68	Подведение итогов за год. Игры по выбору детей.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	1)Вводная беседа о спортивной форме, правилах поведения, профилактике спортивного травматизма. 2)Проведение инструктажа по технике безопасности	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
2	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт. Бег с ускорением 30м. 5)Подвижная игра (салки).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
3	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт. Бег с ускорением 30м. 5)Подвижная игра (салки).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
4	Зачетный урок (спринт).	1	1		
5	Система уроков (прыжки). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с 7-8шагов разбега. 6)Прыжок с поворотом на 180градусов. 7)Прыжок со скалкой.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	8)Подвижные игры.				
6	Система уроков (прыжки). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с 7-8шагов разбега. 6)Прыжок с поворотом на 180градусов. 7)Прыжок со скалкой. 8)Подвижные игры.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
7	Зачетный урок (прыжок в длину).	1	1		
8	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 2 до 6м. 6)Подвижные игры.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
9	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 2 до 6м. 6)Подвижные игры.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
10	Зачетный урок (метание).	1		1	
11	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Длительный бег. 4)Эстафеты. 5)Круговая тренировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
12	Система уроков (кросс). 1)Разминочный	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Длительный бег. 4)Эстафеты. 5)Круговая тренировка.				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
13	Зачетный урок (бег 1000м).	1	1		
14	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Обучение ловле и передачи мяча на месте. 4)Правила игры. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. 5)Игра «Мяч водящему».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
15	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Обучение ловле и передачи мяча на месте. 4)Правила игры. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. 5)Игра «Мяч водящему».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
16	Зачетный урок (ловля и передача мяча).	1		1	
17	Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Обучение броска в цель. 4)Игра «Мяч в корзину». 5)Игра «Попади в обруч». 6)Эстафеты с броском мяча.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
18	Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Обучение броска в цель. 4)Игра «Мяч в корзину». 5)Игра «Попади в обруч». 6)Эстафеты с броском мяча.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

19	Зачетный урок (бросок в цель).	1		1	
20	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом, бегом). 5)Эстафета с мячом. 6)Игра «Гонка с мячом».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
21	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении, по прямой (шагом, бегом). 5)Эстафета с мячом. 6)Игра «Гонка с мячом».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
22	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Ведение мяча с изменением направления. 5)Эстафета с мячом. 6)Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
23	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Ведение мяча с изменением направления. 5)Эстафета с мячом. 6)Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
24	Зачетный урок (ведение мяча).	1		1	
25	Система уроков (передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Передача мяча на месте и движении. 5)Игра «Мяч водящему».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

26	Система уроков (передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Передача мяча на месте и движении. 5)Игра «Мяч водящему».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
27	Зачетный урок (передача мяча).	1		1	
28	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Размыкание и смыкание приставным шагом. 4)Поворот. Перестроение из колонны по одному, по два, из одной шеренги в две. 5)Игра «Бегом вокруг колонны».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
29	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Размыкание и смыкание приставным шагом. 4)Поворот. Перестроение из колонны по одному, по два, из одной шеренги в две. 5)Игра «Бегом вокруг колонны».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
30	Зачетный урок (строевые упражнения).	1		1	
31	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Вис и упор, упор в висе стоя и лежа. 4)В висе спиной к гимнастической стенке. 5)Основы знания напряжения и расслабления мышц. 6)Игра «Запрещенные движения».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
32	Система уроков (силовая подготовка).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Вис и упор, упор в висе стоя и лежа. 4)В висе спиной к гимнастической стенке. 5)Основы знания напряжения и расслабления мышц. 6)Игра «Запрещенные движения».				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
33	Краткая история шахмат.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
34	Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
35	Ценность шахматных фигур. Достижение материального перевеса.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
36	Ценность шахматных фигур. Достижение материального перевеса.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
37	Ценность шахматных фигур. Защита.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
38	Техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
39	Техника матования одинокого короля. Ферзь и ладья против короля.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
40	Техника матования одинокого короля. Ферзь и король против короля	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

41	Техника матования одинокого короля. Ладья и король против короля.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
42	Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в 2 хода в эндшпиле.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
43	Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в 2 хода в дебюте.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
44	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время занятий. 4)Значение напряжения и расслабления мышц. 5)Ладони по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками. 6)Подвижная игра «Вороны и воробей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
45	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время занятий. 4)Значение напряжения и расслабления мышц. 5)Ладони по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях, подтягиваясь руками. 6)Подвижная игра «Вороны и воробей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
46	Система уроков (равновесие). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	3)Правила безопасности. Признаки правильной ходьбы и бега. 4)Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами. 5)Игра «Салки».				https://infourok.ru/
47	Система уроков (равновесие). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности. Признаки правильной ходьбы и бега. 4)Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами. 5)Игра «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
48	Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время выполнения упражнений. 4)Кувырок в сторону. 5)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
49	Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время выполнения упражнений. 4)Кувырок в сторону. 5)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
50	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила поведения во время игры. 4)Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 5)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
51	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/

	бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила поведения во время игры. 4)Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. 5)Игра «Гонка мячей».				https://infourok.ru/
52	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Ведение мяча в игре «мини-футбол». 4)Правила игры «мини-футбол». 5)Учебная игра.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
53	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Ведение мяча в игре «мини-футбол». 4)Правила игры «мини-футбол». 5)Учебная игра.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
54	Система уроков (ОФП). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)История футбола. 4)Комплекс круговой тренировки. 5)Игра мини-футбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
55	Система уроков (ОФП). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)История футбола. 4)Комплекс круговой тренировки. 5)Игра мини-футбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
56	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт бег с ускорением 30м. 5)Подвижные игры «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

57	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт бег с ускорением 30м. 5)Подвижные игры «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
58	Зачетный урок (спринт).	1	1		
59	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Метание малого мяча по горизонтальной цели от 2 до 6м. 4)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
60	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Метание малого мяча по горизонтальной цели от 2 до 6м. 4)Игра «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
61	Зачетный урок (метание мячей).	1	1		
62	Система уроков (прыжки в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Прыжки в длину с места. 4)Прыжки со скалкой. 5)Игра «Запрещенные движения».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
63	Система уроков (прыжки в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Прыжки в длину с места. 4)Прыжки со скалкой. 5)Игра «Запрещенные движения».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
64	Зачетный урок (прыжки в длину).	1		1	

65	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Признаки правильного бега. 4)Длительный бег. 5)Эстафеты. 6)Круговая тренировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
66	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Признаки правильного бега. 4)Длительный бег. 5)Эстафеты. 6)Круговая тренировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
67	Зачетный урок (бег 1000м).	1	1		
68	Подведение итогов за год. Игры по выбору детей.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	1)Вводная беседа. Задачи на четверть, требования к спортивной форме, правила поведения, профилактике спортивного травматизма. 2)Проведение инструктажа по технике безопасности. 3)Высокий старт до 15м.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
2	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Строевые упражнения. 5)Высокий старт, бег 30м. 6)Подвижная игра «Салки», «Невод».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
3	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Строевые упражнения. 5)Высокий старт, бег 30м. 6)Подвижная игра «Салки», «Невод».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
4	Зачетный урок (спринт).	1	1		
5	Система уроков (прыжок в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	разбега с 7-8метров. 6)Прыжки на месте в высоту. 7)Подвижная игра «Волк во рву».				
6	Система уроков (прыжок в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с разбега с 7-8метров. 6)Прыжки на месте в высоту. 7)Подвижная игра «Волк во рву».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
7	Зачетный урок (прыжок в длину)	1		1	
8	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ на месте и в движении. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание мяча 150гр с места и разбега. 6)Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
9	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ на месте и в движении. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание мяча 150гр с места и разбега. 6)Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
10	Зачетный урок (метание).	1		1	
11	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Бег с чередованием с ходьбой. 4)Эстафеты. 5)Игра «Борьба за знамя», футбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
12	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Бег с чередованием с ходьбой. 4)Эстафеты.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	5)Игра «Борьба за знамя», футбол.				
13	Зачетный урок (бег 1000м).	1	1		
14	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Ловля и передача мяча на месте. 4)Правила игры «Пионербол». 5)Игры с мячами.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
15	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Ловля и передача мяча на месте. 4)Правила игры «Пионербол». 5)Игры с мячами.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
16	Система уроков (ведение мяча). 1)Бег с изменением направления. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой, шагом и бегом. 4)Эстафета с мячами. 5)Игра «Гонки с мячами».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
17	Система уроков (ведение мяча). 1)Бег с изменением направления. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой, шагом и бегом. 4)Эстафета с мячами. 5)Игра «Гонки с мячами».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
18	Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Обучение броска в цель (кольцо, щит, обруч). 4)Эстафета с броском мяча	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
19	Система уроков (броски в цель).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Обучение броска в цель (кольцо, щит, обруч). 4)Эстафета с броском мяча				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
20	Подвижные игры. Система уроков (игры с мячами). 1)Игры бегом и прыжками. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча с изменением направления. 4)Эстафета с мячами. 5)Игры «Мяч капитану», «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
21	Подвижные игры. Система уроков (игры с мячами). 1)Игры бегом и прыжками. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча с изменением направления. 4)Эстафета с мячами. 5)Игры «Мяч капитану», «Гонка мячей».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
22	Система уроков (передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Передача на месте и в движении. 5)Игра «Мяч водящему», «Встречная эстафета».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
23	Система уроков (передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Передача на месте и в движении. 5)Игра «Мяч водящему», «Встречная эстафета».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
24	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Размыкание и смыкание на 1-2 шага. 4)Повороты на	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	месте. 5)Перестроение из одной шеренги в две и одной колонны в две в движении. 6)Игра «Медведь и зайцы».				
25	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Размыкание и смыкание на 1-2 шага. 4)Повороты на месте. 5)Перестроение из одной шеренги в две и одной колонны в две в движении. 6)Игра «Медведь и зайцы».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
26	Зачетный урок (строевые упражнения).	1		1	
27	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Упражнения у гимнастической стенке. 4)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание на перекладине. 5)Упражнения на укрепление мышц живота (пресс). 6)Игра «Бои петухов».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
28	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время занятий. 4)Лазание по канату. 5)Силовая подготовка. 6)Подвижная игра «Пионербол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
29	Зачетный урок (силовая подготовка).	1		1	
30	Практика матования одинокого короля (дети играют попарно).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
31	Двух- и трехходовые партии	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

					https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
32	Решение задания “Мат в 1 ход”	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
33	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
34	Решение заданий “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
35	Игра “на мат” с первых ходов партии. Детский мат. Защита.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
36	Вариации на тему детского мата. Другие угрозы быстрого мата в дебюте. Защита. Как отражать скороспелый дебютный наскок противника.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
37	Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Темпы. Гамбиты.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
38	Решение задания “Выведи фигуру”	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
39	Принципы игры в дебюте. Безопасное положение короля. Рокировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
40	Система уроков (равновесие). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	выполнения упражнений. 4)Равновесие на одной «Ласточка». 5)Игра «Гонки мячей». Эстафеты.				
41	Система уроков (равновесие). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности во время выполнения упражнений. 4)Равновесие на одной «Ласточка». 5)Игра «Гонки мячей». Эстафеты.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
42	Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Страховка и самостраховка во время выполнения упражнений. 4)Стойка на голове и руках с поддержкой партнера, переворот в сторону. 5)Игра «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
43	Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Страховка и самостраховка во время выполнения упражнений. 4)Стойка на голове и руках с поддержкой партнера, переворот в сторону. 5)Игра «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
44	Зачетный урок (стойка на голове и руках).	1		1	
45	Подвижные игры. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила поведения во время подвижных игр. 4)Ловля и передача мяча в движении. 5)Эстафета с мячами.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
46	Подвижные игры. Система уроков (ловля	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	и передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила поведения во время подвижных игр. 4)Ловля и передача мяча в движении. 5)Эстафета с мячами.				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
47	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Ведение мяча в игре мини-футбол. 4)Правила игры мини-футбол. 5)Учебная игра мини-футбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
48	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Ведение мяча в игре мини-футбол. 4)Правила игры мини-футбол. 5)Учебная игра мини-футбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
49	Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Броски в кольцо с места и в движении. 4)Игра по выбору детей.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
50	Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Броски в кольцо с места и в движении. 4)Игра по выбору детей.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
51	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила подвижных игр. 4)Ведение мяча с отводкой стоек. 5)Эстафета с мячом.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
52	Система уроков (ведение мяча).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила подвижных игр. 4)Ведение мяча с отводкой стоек. 5)Эстафета с мячом.				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
53	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения легкоатлета. 4)Высокий старт с ускорением до 10м. 5)Челночный бег 3на10м. 6)Подвижная игра «Белые медведи».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
54	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения легкоатлета. 4)Высокий старт с ускорением до 10м. 5)Челночный бег 3на10м. 6)Подвижная игра «Белые медведи».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
55	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения легкоатлета. 4)Высокий старт с ускорением до 10м. 5)Челночный бег 3на10м. 6)Подвижная игра «Белые медведи».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
56	Зачетный урок (спринт).	1	1		
57	Система уроков (метание). 1)Беговая разминка. 2)Комплекс ОРУ. 3)Совершенствование техники метания.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	4)Подвижная игра «Мяч капитану».				
58	Система уроков (метание). 1)Беговая разминка. 2)Комплекс ОРУ. 3)Совершенствование техники метания. 4)Подвижная игра «Мяч капитану».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
59	Система уроков (метание). 1)Беговая разминка. 2)Комплекс ОРУ. 3)Совершенствование техники метания. 4)Подвижная игра «Мяч капитану».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
60	Зачетный урок (метание).	1	1		
61	Система уроков (прыжок в длину). 1)Разминочный бег. 2)ОРУ в движении. 3)Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4)Игра «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
62	Система уроков (прыжок в длину). 1)Разминочный бег. 2)ОРУ в движении. 3)Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 4)Игра «Салки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
63	Зачетный урок (прыжок в длину).	1	1		
64	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Чередование ходьбы и бега на 1000м. 4)Игра мини-футбол. 5)Игра «Невод».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
65	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Чередование ходьбы и бега на 1000м. 4)Игра мини-футбол. 5)Игра «Невод».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
66	Система уроков (кросс). 1)Разминочный	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Чередование ходьбы и бега на 1000м. 4)Игра мини-футбол. 5)Игра «Невод».				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
67	Зачетный урок (бег 1000м).	1	1		Поле для свободного ввода1
68	1)Подведение итогов за год. 2)Игры по выбору детей.	1		1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	1)Вводная беседа «О задачах на четверть, спортивной форме, правилах поведения, профилактике спортивного травматизма». 2)Проведение инструктажа по технике безопасности. 3)Игры по выбору детей.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
2	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения для развития силы, ОФП. 4)Высокий старт 3на4м. 5)Бег с ускорением 20-30м. 6)Бег 60м. 7)Челночный бег 3на10м. 8)Элементы спортивной игры.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
3	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения для развития силы, ОФП. 4)Высокий старт 3на4м. 5)Бег с ускорением 20-30м. 6)Бег 60м. 7)Челночный бег 3на10м. 8)Элементы спортивной игры.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
4	Зачетный урок (спринт).	1	1		
5	Система уроков (прыжок в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Комплекс ОРУ. 4)Прыжок в	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	длину с места. 5)Прыжок в длину с укороченного разбега. 6)Подвижные игры.				
6	Система уроков (прыжок в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Комплекс ОРУ. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с укороченного разбега. 6)Подвижные игры.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
7	Зачетный урок (прыжок в длину).	1	1		
8	Система уроков (прыжок в высоту). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения легкой атлетики. 4)Прыжки в высоту с 3-5шагов. 5)Элементы спортивной игры (мини-футбол). 6)Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
9	Система уроков (прыжок в высоту). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения легкой атлетики. 4)Прыжки в высоту с 3-5шагов. 5)Элементы спортивной игры (мини-футбол). 6)Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
10	Зачетный урок (прыжок в высоту).	1		1	
11	Система уроков (метание). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание на дальность с места и с разбега 3-5шагов. 6)Подвижные игры (футбол).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
12	Система уроков (метание). 1)Разминочный	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание на дальность с места и с разбега 3-5шагов. 6)Подвижные игры (футбол).				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
13	Зачетный урок (метание).	1	1		
14	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)бег с чередованием с ходьбой до 5-10мин. 3)Бег по пересеченной местности. 4)Эстафеты на отрезках до 30м. 5)Специальные упражнения легкой атлетике	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
15	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)бег с чередованием с ходьбой до 5-10мин. 3)Бег по пересеченной местности. 4)Эстафеты на отрезках до 30м. 5)Специальные упражнения легкой атлетике	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
16	Система уроков (кросс). 1)Разминочный бег. 2)бег с чередованием с ходьбой до 5-10мин. 3)Бег по пересеченной местности. 4)Эстафеты на отрезках до 30м. 5)Специальные упражнения легкой атлетике	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
17	Зачетный урок (бег 1000м).	1	1		
18	Баскетбол. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Бег с изменением направления (правым, левым боком, спиной вперед). 2)Комплекс	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	ОРУ. 3)Остановка прыжком на две ноги. 4)Броски мяча одной и двумя руками с расстояния 3-4м. 5)Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без нападения противника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6)Правила игры. 7)Элементы игры в баскетбол.				
19	Баскетбол. Система уроков (ловля и передача мяча). 1)Бег с изменением направления (правым, левым боком, спиной вперед). 2)Комплекс ОРУ. 3)Остановка прыжком на две ноги. 4)Броски мяча одной и двумя руками с расстояния 3-4м. 5)Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без нападения противника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6)Правила игры. 7)Элементы игры в баскетбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
20	Система уроков (ведение мяча). 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча: а) в низкой стойке б) в средней в) высокой стойке г) обводка стоек д) ведение с передачей мяча 4)Учебная игра. 5)Подведение итогов четверти.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
21	Система уроков (ведение мяча) 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила поведения во время игры. 4)Ведение мяча правой и левой рукой	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	шагом и бегом. 5)Эстафеты с баскетбольным мячом				
22	Зачетный урок (ведение мяча).	1		1	
23	Система уроков (передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Передача мяча двумя руками из-за головы, от плеча одной рукой от плеча. 5)Техника игры «Пионербол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
24	Система уроков (передача мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Разминка с мячами. 4)Передача мяча двумя руками из-за головы, от плеча одной рукой от плеча. 5)Техника игры «Пионербол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
25	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности (мини-футбол). 4)Признаки правильной игры. 5)Команды: «становись, ровняйся, смирно!». 6)Сдача рапорта учителю. 7)Игра «Бегом вокруг колонны».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
26	Гимнастика. Система уроков (строевые упражнения). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности (мини-футбол). 4)Признаки правильной игры. 5)Команды: «становись, ровняйся, смирно!». 6)Сдача рапорта учителю. 7)Игра «Бегом вокруг колонны».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

27	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности. 4)Значение напряжения и расслабления мышц. 5)Вис, согнув ноги. Вис на согнутых руках. 6)Игра «Третий лишний».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
28	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила безопасности. 4)Значение напряжения и расслабления мышц. 5)Вис, согнув ноги. Вис на согнутых руках. 6)Игра «Третий лишний».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
29	Система уроков (лазание по канату). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила поведения на занятиях. 4)Признаки правильной осанки. 5)Лазание по канату. 6)Игра «Попади в кольцо».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
30	Система уроков (лазание по канату). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Правила поведения на занятиях. 4)Признаки правильной осанки. 5)Лазание по канату. 6)Игра «Попади в кольцо».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
31	Зачетный урок (лазание по канату).	1		1	
32	Гимнастика. Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Признаки правильной ходьбы и осанки. 4)Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. 5)Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. 6)Игра	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	«Борьба за знамя».				
33	Гимнастика. Система уроков (акробатика). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Признаки правильной ходьбы и осанки. 4)Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. 5)Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. 6)Игра «Борьба за знамя».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
34	Зачетный урок (акробатика).	1		1	
35	Система уроков (опорный прыжок). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Вскок в упор стоя, на коленях, и соскок взмахом рук. 4)Игра «Пионербол». 5)Игра «Запрещенное движение».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
36	Система уроков (опорный прыжок). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Вскок в упор стоя, на коленях, и соскок взмахом рук. 4)Игра «Пионербол». 5)Игра «Запрещенное движение».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
37	Зачетный урок (опорный прыжок).	1		1	
38	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Значение напряжения и расслабления мышц. 4)Комплекс круговой тренировки. 5)Игра "Охотники и утки".	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
39	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Значение напряжения и расслабления мышц. 4)Комплекс круговой тренировки.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

	5)Игра "Охотники и утки".				
40	Зачетный урок (силовая подготовка).	1		1	
41	Подвижные игры. Система уроков (прием мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Изучение правил подвижных игр (зачет). 4)Правила игры «Пионербол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
42	Подвижные игры. Система уроков (прием мяча). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Изучение правил подвижных игр (зачет). 4)Правила игры «Пионербол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
43	Зачетный урок (передача и ловля мяча).	1		1	
44	Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Спортивные игры. История и краткие сведения. 4)Правила бросков и передачи мяча в «Пионерболе». Техничко-тактические действия. 5)Игра «Пионербол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
45	Система уроков (броски в цель). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Спортивные игры. История и краткие сведения. 4)Правила бросков и передачи мяча в «Пионерболе». Техничко-тактические действия. 5)Игра «Пионербол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
46	Система уроков (техничко-тактические действия). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Техничко-тактические действия. 4)Игра «Пионербол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

47	Система уроков (техничко-тактические действия). 1)Разминочный бег. 2)Комплексу ОРУ. 3)Техничко-тактические действия. 4)Игра «Пионербол».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
48	Система уроков (баскетбол). 1)Разминочный бег. 2)Комплексу ОРУ 3)Эстафеты с баскетбольным мячом. 4)Правила баскетбола. 5)Учебная игра (с элементами баскетбола).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
49	Система уроков (баскетбол). 1)Разминочный бег. 2)Комплексу ОРУ 3)Эстафеты с баскетбольным мячом. 4)Правила баскетбола. 5)Учебная игра (с элементами баскетбола).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
50	Система уроков (владение мячом). 1)Разминочный бег. 2)Комплексу ОРУ. 3)Комбинации из основных элементов: ловля, передача, бросок. 4)Учебная игра.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
51	Система уроков (владение мячом). 1)Разминочный бег. 2)Комплексу ОРУ. 3)Комбинации из основных элементов: ловля, передача, бросок. 4)Учебная игра.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
52	Легкая атлетика. Система уроков (спринт). 1)Разминочный бег. 2)Комплексу ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт 10-15м. 5)Бег с ускорением 30м. 6)Бег 60м. 7)Подвижная игра «Запретное движение».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
53	Легкая атлетика. Система уроков (спринт).	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/

	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт 10-15м. 5)Бег с ускорением 30м. 6)Бег 60м. 7)Подвижная игра «Запретное движение».				https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
54	Зачетный урок (спринт).	1	1		
55	Система уроков (прыжок в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Прыжок в длину с места. 4)Органы дыхания. 5)Правила безопасности при прыжках. 6)Игра «Борьба за знамя».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
56	Система уроков (прыжок в длину). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Прыжок в длину с места. 4)Органы дыхания. 5)Правила безопасности при прыжках. 6)Игра «Борьба за знамя».	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
57	Зачетный урок (прыжок в длину).	1		1	
58	Система уроков (метание). 1)разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Техника метания. 5)Метание мяча с места. 6)Метание с 1-3шагов разбега. 7)Игра мини-футбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
59	Система уроков (метание). 1)разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Техника метания. 5)Метание мяча с места. 6)Метание с 1-3шагов разбега. 7)Игра мини-футбол.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
60	Зачетный урок (метание).	1		1	

61	Система уроков (кроссовый бег). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Понятие о темпе и длительности бега. 4)Бег в равномерном темпе до 5мин. 5)Эстафеты. 6)Круговая тренировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
62	Система уроков (кроссовый бег). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Понятие о темпе и длительности бега. 4)Бег в равномерном темпе до 5мин. 5)Эстафеты. 6)Круговая тренировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
63	Система уроков (кроссовый бег). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Понятие о темпе и длительности бега. 4)Бег в равномерном темпе до 5мин. 5)Эстафеты. 6)Круговая тренировка.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
64	Зачетный урок (бег 1500м).	1	1		Поле для свободного ввода1
65	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Комплекс круговой тренировки. 4)Игры по выбору детей.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
66	Система уроков (силовая подготовка). 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Комплекс круговой тренировки. 4)Игры по выбору детей.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/
67	Зачетный урок (силовая подготовка).	1		1	
68	1)Подведение итогов за год. Выявление лучшего спортсмена в классе. 2)Игры по выбору детей.	1		1	https://fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://infourok.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	
-------------------------------------	----	---	----	--

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428852

Владелец Габрашвили Юлия Олеговна

Действителен с 28.10.2024 по 28.10.2025