**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ермолаевская основная общеобразовательная школа»**

**Орловского муниципального округа Орловской области**

**«**РАССМОТРЕНО» **«**СОГЛАСОВАНО» **«**УТВЕРЖДАЮ»

Заседание МО Зам директора по УВР Приказ №

Протокол № Куликова И. А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор

МБОУ «Ермолаевская ООШ

Романова Л. А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «физическая культура»**

для 1-4 классов

на 2022-2023 учебный год

Составил учитель:

Жбанова Евгения Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Содержание учебного предмета

1класс

2 класс

3 класс

4 класс

1. Планируемы результаты освоения учебного предмета

1класс

2 класс

3 класс

4 класс

1. Тематическое планирование

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 класс (99 часов)**

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

*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 (68 часов)**

Знания о физической культуре. Из истории возникнове­ния физических упражнений и первых соревнований . Зарожде­ние Олимпийских игр древности

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

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

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

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 (68 часов)**

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

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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 (68 часов)**

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).

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

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

# Патриотическое воспитание:

* + ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

# Гражданское воспитание:

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

# Ценности научного познания:

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

# Формирование культуры здоровья:

* + осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

# Экологическое воспитание:

* + экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
  + экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
   * ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
   * выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
   * моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
   * устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
   * классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
   * приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
   * самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
   * формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
   * овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
   * использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
   * использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
2. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
   * вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
   * описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
   * строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
   * организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
   * проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
   * продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
   * конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
3. **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* + оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
  + контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
  + предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
  + проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
  + осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

1. класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* 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;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. **класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. **класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой 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;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. **класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* 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, проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры;
* 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;
* 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 (99 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 часа)** | | | |
| 1.1. | 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 | 2 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 часа)** | | | |
| 2.1. | Режим дня, правила его составления и соблюдения | 2 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95 ЧАСОВ)** | | | |
| **3.1**. | **Оздоровительная физическая культура (3 ч**) Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.  Физические упражнения для физкультми­нуток и утренней зарядки | 3 |  |
| **3.2**. | **Спортивно-оздоровительная физическая культура (74 ч).** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий | **74** |  |
| 3.2.1. | *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 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. | 42 |  |
| 3.2.2 | Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега. | 22 |  |
| 3.2.3 | *Подвижные и спортивные игры*. Считалки  для самостоятельной организации подвижных игр. | 12 |  |
| **3.3** | **Прикладно-ориентированная физическая культура )** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | **18** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование тем программы | Количество часов | ЭОР |
| 1. | **Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.**  «Что понимается под физической культурой?»  Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры. | 1 |  |
| 2. | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1 |  |
| 3. | Режим дня школьника. | 1 |  |
| 4. | Таблица режима дня и правилами её оформления. | 1 |  |
| 5. | Личная гигиена и гигиенические процедуры. | 1 |  |
| 6. | Осанка человека. | 1 |  |
| 7. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня  школьника . | 1 |  |
| 8. | Исходные положения в физических упражнениях. | 1 |  |
| 9. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 |  |
| 10 | Исходные положения гимнастических упражнений. Стойки упоры, седы, положения лёжа. | 1 |  |
| 11. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 |  |
| 12. | Гимнастические упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне. | 1 |  |
| 13 | Гимнастические упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне. | 1 |  |
| 14. | Гимнастические упражнения со скакалкой. | 1 |  |
| 15 | Гимнастические упражнения со скакалкой. | 1 |  |
| 16 | Упражнения в гимнастических прыжках. | 1 |  |
| 17. | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 |  |
| 18 | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. | 1 |  |
| 19. | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 |  |
| 20 | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 |  |
| 21 | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. | 1 |  |
| **22** | Строевые упражнения и организующие команды. | 1 |  |
| **23** | Ходьба с изменением темпа движения. Лазание на гимнастическую стенку.*.* | 1 |  |
| **24** | Ходьба с изменением темпа движения. Лазание на гимнастическую стенку | 1 |  |
| 25. | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. | 1 |  |
| 26. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный бег в ходьбе и беге. | 1 |  |
| 27. | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. | 1 |  |
| 28. | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. | 1 |  |
| 29 | Ходьба и бег парами. | 1 |  |
| 30. | Ходьба и бег парами.. Подвижные игры. | 1 |  |
| 31 | Ходьба и бег с изменением направления движения. | 1 |  |
| 32. | Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов. | 1 |  |
| 33. | Техника ходьбы и бега парами и змейкой. | 1 |  |
| 34. | Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур. | 1 |  |
| 35. | Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур. Подвижные игры. | 1 |  |
| 36. | Ходьба и бег между предметами. | 1 |  |
| 37. | Совершенствование разученных ранее координационных движений. | 1 |  |
| 38. | Совершенствование разученных ранее координационных движений. Подвижные игры. | 1 |  |
| 39. | Прыжок в длину с места. Правила выполнения. | 1 |  |
| 40. | Приземление после спрыгивания с горки матов. | 1 |  |
| 41. | Прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону. | 1 |  |
| 42. | Прыжок в длину с места в полной координации. | 1 |  |
| 43. | Прыжок в длину с места. Подвижные игры. | 1 |  |
| 44. | . Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега Подвижные игры. | 1 |  |
| 45. | Основные фазы прыжка-, разбег, отталкивание, полёт, приземление. | 1 |  |
| 46. | Основные фазы прыжка-, разбег, отталкивание, полёт, приземление. | 1 |  |
| 47. | Подвижные игры. Считалочки. | 1 |  |
| 48. | Подвижные игры. | 1 |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. | 1 |  |
| 50. | Прыжки через качающуюся длинную скакалку. Подвижные игры. | 1 |  |
| 51. | Лазание и ползание по наклонной скамейке. | 1 |  |
| 52. | . Лазание и ползание по наклонной скамейке. Подвижные игры. | 1 |  |
| 53. | Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. | 1 |  |
| 54. | Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Подвижные игры. | 1 |  |
| 55. | Сюжетно-ролевая игра «Альпинисты». | 1 |  |
| 56. | Положение группировки, лежа на спине. Перекаты в группировки вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках. | 1 |  |
| 57. | Положение группировки, лежа на спине. Перекаты в группировки вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках. Подвижные игры. | 1 |  |
| 58. | Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев. | 1 |  |
| 59. | Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев. Подвижные игры. | 1 |  |
| 60. | Стойка на лопатках, (согнув и выпрямив ноги). | 1 |  |
| 61 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 |  |
| 62. | Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств. | 1 |  |
| 63. | Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств. Подвижные игры. | 1 |  |
| 64. | Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице. | 1 |  |
| 65. | Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице. Подвижные игры. | 1 |  |
| 66 | Подвижные игры. Правила безопасности. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого (баскетбольного) мяча. | 1 |  |
| 67 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого (баскетбольного) мяча. Подвижные игры. | 1 |  |
| 68. | Ловля большого мяча на месте в паре. | 1 |  |
| 69. | Ловля большого мяча на месте в паре. Подвижные игры. | 1 |  |
| 70. | Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 |  |
| 71. | Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 |  |
| 72 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. | 1 |  |
| 73. | Бег с остановками в шаге, с изменением направления. движения. Подвижные игры | 1 |  |
| 74. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.  Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 75 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры. | 1 |  |
| 76. | **Контроль техники выполнения отжимания.** | 1 |  |
| 77. | **Контроль техники выполнения отжимания.** | 1 |  |
| 78. | **Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ.** | 1 |  |
| 79. | Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменением направления движения, скорости | 1 |  |
| 80. | Бег с изменением направления движения, скорости. Подвижные игры. | 1 |  |
| 81. | Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега | 1 |  |
| 82. | Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега. Подвижные игры. | 1 |  |
| 83. | Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. | 1 |  |
| 84. | Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. Подвижные игры. | 1 |  |
| 85. | **Контроль бега на 30 м.** | 1 |  |
| 86. | Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. | 1 |  |
| 87. | Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Подвижные игры. | 1 |  |
| 88. | Равномерный бег на 1000 м без учета времени. | 1 |  |
| 89. | **Контроль равномерного бега на 1000 м без учета времени.** | 1 |  |
| 90. | **Контроль челночного бега 3х10 м.** | 1 |  |
| 91. | **Контроль прыжка в длину с места.** | 1 |  |
| 92. | Правила поведения и техника безопасности на воде. | 1 |  |
| 93. | Развитие силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту. | 1 |  |
| 94. | Развитие силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту. | 1 |  |
| 95. | **Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту.** | 1 |  |
| 96. | **Развитие координационных способностей («челночный» бег 3х10 м).** | 1 |  |
| 97. | **Контроль развития координационных способностей («челночный» бег 3х10 м).** | 1 |  |
| 98. | Урок-игра «Спортсмены». | 1 |  |
| 99. | Обобщающий урок. | 1 |  |

**2 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2часа)** | | | |
| 1.1. | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | 1 |  |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр древности | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (6 часов)** | | | |
| 2.1. | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. «Физическое развитие». «Физические качества». «Сила как физическое качество». «Быстрота как физическое качество». «Выносливость как физическое качество». «Гибкость как физическое качество» «Дневник наблюдений по физической культуре» | 6 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60 ЧАСОВ)** | | | |
| 3.1. | Оздоровительная физическая культура (2 ч) Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. \тема «Закаливание», тема «Утренняя зарядка» | 2 |  |
| 3.2. | 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, налево, стоя на месте и в движении. Упражнения размин­ки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и пооче­рёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимна­стическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты  «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» «Строевые упражнения и команды»Тема «Гимнастическая разминка»Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» | 14 |  |
| 3.3. | *Лёгкая атлетика* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.  Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.  Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.  «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»Тема «Броски мяча в неподвижную мишень*»*  Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» *Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»* Тема «Сложно координированные беговые упражнения»  Прикладно-ориентированная физическая культура | 23 |  |
| 3.4. | *Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол, баскетбол)* | 21 |  |
| 3.5. |  | 18 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки. | 1 | |  | |
| 2. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. | 1 | |  | |
| 3. | Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 | |  | |
| 4. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | |  | |
| 5. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. | 1 | |  | |
| 6. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа. | 1 | |  | |
| 7. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя. | 1 |  | |
| 8. | Сложно координированные прыжковые упражнения. | 1 |  | |
| 9. | Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места | 1 |  | |
| 10. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  | |
| 11. | Быстрота как физическое качество. | 1 |  | |
| 12. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | 1 |  | |
| 13. | Сложно координированные беговые упражнения. | 1 |  | |
| 14. | Прыжок в длину с места. | 1 |  | |
| 15. | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |  | |
| 16. | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. | 1 | |  | |
| 17. | Тестирование челночного бега. | 1 | |  | |
| 18. | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | 1 | |  | |
| 19. | Физическое развитие и его измерение. | 1 | |  | |
| 20. | Утренняя зарядка. | 1 | |  | |
| 21. | Строевые команды и упражнения | 1 | |  | |
| 22. | Гимнастическая разминка. | 1 | |  | |
| 23. | Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | |  | |
| 24. | Упражнения с гимнастическим мячом». | 1 | |  | |
| 25. | Группировка. | 1 |  | |
| 26. | Перекаты. | 1 |  | |
| 27. | Кувырок вперёд. | 1 |  | |
| 28. | Стойка на лопатках с прямыми ногами. | 1 |  | |
| 29. | Гибкость как физическое качество. | 1 |  | |
| 30. | Кувырок вперёд в комбинации с другими элементами. | 1 |  | |
| 31. | Тестирование акробатических элементов. | 1 |  | |
| 32. | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. | 1 |  | |
| 33. | Закаливание. | 1 |  | |
| 34. | Выносливость как физическое качество. | 1 |  | |
| 35. | Подвижная игра с мячом «Перестрелка». | 1 |  | |
| 36. | Игра «Повижная цель». Искусство владения мячом. | 1 |  | |
| 37. | Правила игры в пионербол. | 1 |  | |
| 38. | Подвижная игра пионербол. | 1 |  | |
| 39. | Подвижная игра пионербол. | 1 |  | |
| 40. | Подвижная игра пионербол. | 1 |  | |
| 41. | Техника приёма мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  | |
| 42. | Техника приёма мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  | |
| 43. | Техника приёма мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  | |
| 44. | Техника приёма мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками (контрольное занятие). | 1 |  | |
| 45. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и баскетбола. | 1 |  | |
| 46. | Стойка игрока и передвижения в ней. | 1 |  | |
| 47. | Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи мяча от груди на месте. | 1 |  | |
| 48. | Передачи мяча от груди на месте. | 1 |  | |
| 49. | Подвижная игра «Попади в кольцо». | 1 |  | |
| 50. | Стойка игрока и передвижения в ней. (учет). | 1 |  | |
| 51. | Стойка игрока и передвижения в ней Передачи от груди на месте. (учет). | 1 |  | |
| 52. | Подвижная игра «Попади в кольцо». | 1 |  | |
| 53. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 |  | |
| 54. | Сила как физическое качество. | 1 |  | |
| 55. | Дневник наблюдений по физической культуре. | 1 |  | |
| 56. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | |
| 57. | Прыжок в длину с разбега(учёт). | 1 |  | |
| 58. | Метание малого мяча с места. | 1 |  | |
| 59. | Метание малого мяча с места. (учёт). | 1 |  | |
| 60. | Бег 30 метров. | 1 |  | |
| 61. | Бег 30 метров. (учёт). | 1 |  | |
| 62. | Бег на выносливость. | 1 |  | |
| 63. | Круговые эстафеты. | 1 |  | |
| 64. | Круговые эстафеты | 1 |  | |
| 65. | Бег 1000 м. (учёт). | 1 |  | |
| 66. | Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 |  | |
| 67. | Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 |  | |
| 68. | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения. | 1 |  | |

**3 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)** | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 2 |  |
| 1.2. | История появления современного спорта | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 часа)** | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 1 |  |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |
| 2.3 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 |  |
| 2.4 | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год | 1 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (61 ЧАС)** | | | |
| 3.1. | **Оздоровительная физическая культура** | **2** |  |
| 3.1.1. | Закаливание организма | 1 |  |
| 3.1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная физическая культура | **3** |  |
| 3.2.1. | Гимнастика с основами акробатики. «Строевые команды и упражнения».Передвижения по гимнастической скамейке. Передвижения по гимнастической стенке. «Прыжки через скакалку» Ритмическая гимнастика Танцевальные упражнения | **15** |  |
| 3.2.2. | Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега Броски набивного мяча Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Метание малого мяча. | **23** |  |
| 3.2.3. | Подвижные и спортивные игрыПодвижные игры с элементами спортивных игр Спортивные игры | **18** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование тем программы | | Количество часов | ЭОР |
|
| 1. | Техника безопасности. Физическая культура у древних народов Нагрузка. | | 1 |  |
| 2. | Физическая культура у древних народов. | | 1 |  |
| 3. | История появления современного спорта. | | 1 |  |
| 4. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | | 1 |  |
| 5. | Метание малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. | | 1 |  |
| 6. | Метание малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа. | | 1 |  |
| 7. | Метание малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя. | | 1 |  |
| 8. | Сложно координированные прыжковые упражнения | | 1 |  |
| 9. | Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. | | 1 |  |
| 10. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | 1 |  |
| 11. | *Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.* | | 1 |  |
| 12. | Сложно координированные беговые упражнения. | | 1 |  |
| 13. | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |
| 14. | Тестирование прыжка в длину с места. | | 1 |  |
| 15. | Виды физических упражнений. | | 1 |  |
| 16. | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. | | 1 |  |
| 17. | Тестирование челночного бега. | | 1 |  |
| 18. | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | | 1 |  |
| 19. | Измерение пульса на уроках физической культуры. | | 1 |  |
| 20. | Строевые команды и упражнения. | | 1 |  |
| 21. | Ритмическая гимнастика. | | 1 |  |
| 22. | Прыжки через скакалку. | | 1 |  |
| 23. | Упражнения с гимнастическим мячом. | | 1 |  |
| 24. | Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. | | 1 |  |
| 25. | Стойка на лопатках с прямыми ногами, с согнутыми в коленях ногами. | | 1 |  |
| 26. | Танцевальные упражнения. | | 1 |  |
| 27. | Акробатические комбинации. | | 1 |  |
| 28. | Составление графика занятий по развитию физических качеств. | | 1 |  |
| 29. | Передвижения по гимнастической скамейке. | | 1 |  |
| 30. | Передвижения по гимнастической стенке. | | 1 |  |
| 31. | Тестирование акробатических элементов. | | 1 |  |
| 32. | Тестирование прыжков через скакалку. | | 1 |  |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. | | 1 |  |
| 34. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | | 1 |  |
| 35. | Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 36. | Ловля и броски мяча через сетку. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 37. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 38. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Переход по номерам. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 39. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 40. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола». Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 41. | Броски мяча через сетку с 6 м. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола». | | 1 |  |
| 42. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача. Эстафеты с элементами волейбола. | | 1 |  |
| 43. | Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи мяча от груди на месте. | | 1 |  |
| 44. | Передачи мяча от груди на месте. | | 1 |  |
| 45. | Подвижная игра «Попади в кольцо». | | 1 |  |
| 46. | Стойка игрока и передвижения в ней. (учет). | | 1 |  |
| 47. | Стойка игрока и передвижения в ней Передачи от груди на месте. (учет). | | 1 |  |
| 48. | Подвижная игра «Попади в кольцо». | | 1 |  |
| 49. | Подвижная игра «Попади в кольцо». | | 1 |  |
| 50. | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | | 1 |  |
| 51. | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | | 1 |  |
| 52. | Весёлые старты. | | 1 |  |
| 53. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | | 1 |  |
| 54. | Прыжок в длину с разбега. | | 1 |  |
| 55. | Прыжок в длину с разбега(учёт). | | 1 |  |
| 56. | Метание малого мяча с места. | | 1 |  |
| 57. | Метание малого мяча с места. (учёт). | | 1 |  |
| 58. | Бег 30 метров. | | 1 |  |
| 59. | Бег 30 метров. (учёт). | | 1 |  |
| 60. | | Бег на выносливость. | 1 |  |
| 61. | | Круговые эстафеты. | 1 |  |
| 62. | | Линейные эстафеты. | 1 |  |
| 63. | | Бег 1000 метров. | 1 |  |
| 64. | | Бег 1000 метров. | 1 |  |
| 65. | | Организация и проведение национальных подвижных игр. | 1 |  |
| 66. | | Организация и проведение народных игр. | 1 |  |
| 67. | | Самостоятельное проведение подвижных игр. | 1 |  |
| 68. | | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе | 1 |  |

**4 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 часа)** | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России. | 1 |  |
| 1.2. | Развитие национальных видов спорта в России | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 часа)** | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. | 1 |  |
| 2.3 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |
| 2.4 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62 ЧАСА)** | | | |
| 3.1. | **Оздоровительная физическая культура** | **2** |  |
| 3.1.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |
| 3.1.2 | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры | 1 |  |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная физическая культура | **3** |  |
| 3.2.1. | Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнеии 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».Танцевальные упражнения | **16** |  |
| 3.2.2. | Лёгкая атлетика Предупреждение травматизма при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега Броски набивного мяча Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Метание малого мяча на дальность | **23** |  |
| 3.2.3. | Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической Подвижные игры с элементами спортивных игр Спортивные игры Волейбол:нижняя боковая подача;приём и передача мяча сверху; выполнение технических освоенных действий в условиях игровой деятельности. *Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места;* выполнение технических освоенных действий в условиях игровой деятельности. *Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;* выполнение технических освоенных действий в условиях игровой деятельности | **18** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование тем программы | | Количество часов | ЭОР |
|
| 1. | Предупреждение травматизма при занятиях лёгкой атлетикой Из истории развития физической культуры . в России. | | 1 |  |
| 2. | Развитие национальных видов спорта в России. | | 1 |  |
| 3. | Самостоятельная физическая подготовка. | | 1 |  |
| 4. | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. | | 1 |  |
| 5. | Метание малого мяча на дальность. | | 1 |  |
| 6. | Метание малого мяча на дальность. | | 1 |  |
| 7. | Метание малого мяча на дальность. | | 1 |  |
| 8. | Сложно координированные прыжковые упражнения. | | 1 |  |
| 9. | Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. | | 1 |  |
| 10. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | 1 |  |
| 11. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. | | 1 |  |
| 12. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. | | 1 |  |
| 13. | Прыжок в длину с места. | | 1 |  |
| 14. | Тестирование прыжка в длину с места. | | 1 |  |
| 15. | Виды физических упражнений. | | 1 |  |
| 16. | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. | | 1 |  |
| 17. | Тестирование челночного бега. | | 1 |  |
| 18. | Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма при выполнеии гимнастических и акробатических упражнений.. | | 1 |  |
| 19. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | | 1 |  |
| 20. | Строевые команды и упражнения. | | 1 |  |
| 21. | Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. | | 1 |  |
| 22. | Прыжки через скакалку. | | 1 |  |
| 23. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. | | 1 |  |
| 24. | Стойка на лопатках с прямыми ногами, с согнутыми в коленях ногами. | | 1 |  |
| 25. | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | | 1 |  |
| 26. | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | | 1 |  |
| 27. | Танцевальные упражнения в танце «Летка-Енка». | | 1 |  |
| 28. | Опорный прыжок через гимнастического козла напрыгиванием. | | 1 |  |
| 29. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | | 1 |  |
| 30. | Составление графика занятий по развитию физических качеств. | | 1 |  |
| 31. | Тестирование акробатических элементов. | | 1 |  |
| 32. | Тестирование прыжков через скакалку. | | 1 |  |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. | | 1 |  |
| 34. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | | 1 |  |
| 35. | Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 36. | Ловля и броски мяча через сетку. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 37. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 38. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Переход по номерам. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 39. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». | | 1 |  |
| 40. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола». Развитие координационных способностей. | | 1 |  |
| 41. | Броски мяча через сетку с 6 м. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола». | | 1 |  |
| 42. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача. Эстафеты с элементами волейбола. | | 1 |  |
| 43. | Стойка игрока и передвижения в ней. Передачи мяча от груди на месте. | | 1 |  |
| 44. | Передачи мяча от груди на месте. | | 1 |  |
| 45. | Подвижная игра «Попади в кольцо». | | 1 |  |
| 46. | Стойка игрока и передвижения в ней. (учет). | | 1 |  |
| 47. | Стойка игрока и передвижения в ней Передачи от груди на месте. (учет). | | 1 |  |
| 48. | Подвижная игра «Попади в кольцо». | | 1 |  |
| 49. | Подвижная игра «Попади в кольцо». | | 1 |  |
| 50. | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | | 1 |  |
| 51. | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | | 1 |  |
| 52. | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. | | 1 |  |
| 53. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | | 1 |  |
| 54. | Прыжок в длину с разбега. | | 1 |  |
| 55. | Прыжок в длину с разбега(учёт). | | 1 |  |
| 56. | Метание малого мяча с места. | | 1 |  |
| 57. | Метание малого мяча с места. (учёт). | | 1 |  |
| 58. | Бег 60 метров. (чёт) | | 1 |  |
| 59. | Бег 100 метров. (учёт). | | 1 |  |
| 60. | | Бег на выносливость. | 1 |  |
| 61. | | Круговые эстафеты. | 1 |  |
| 62. | | Линейные эстафеты. | 1 |  |
| 63. | | Бег 1000 метров. | 1 |  |
| 64. | | Бег 1000 метров. | 1 |  |
| 65. | | Выполнение технических освоенных действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |
| 66. | | Организация и проведение народных игр. | 1 |  |
| 67. | | Самостоятельное проведение подвижных игр. | 1 |  |
| 68. | | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4 классе | 1 |  |