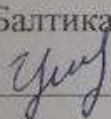


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Муниципального района Иглинский район Республики Башкортостан
МБОУ "СОШ с. Балтика"

РАССМОТРЕНО

и принято на заседании
ШМО "МБОУ СОШ
с.Балтика"



Цельман М.В.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР МБОУ СОШ
с.Балтика



Гавро Е.Ю.

Приказ №42 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
"МБОУ СОШ
с.Балтика"



Бармута И.Г.

Приказ № 42 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3892208)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Балтика 2023г.

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 социально культурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно деятельного 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 –303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

Прикладная 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 самостоятельно. 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.

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).

Прикладная 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении 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.

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.

Прикладная 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.

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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию; 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 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;
- 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

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	8			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	8			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	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			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Современные Олимпийские игры	1			01.09.2023	
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с Ускорением.	1			04. 09.2023	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.ГТО	1			07.09.2023	
4	Бег 30 метров (2 повторения) Ходьба с преодолением препятствийЧелночный бег. ОРУ	1			11.09.2023	
5	Бег с ускорением 60 м Прыжки с поворотом на 180 градусов. Развитие скоростных качеств	1			14.09.2023	
6	Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в длину с разбега.ГТО Развитие скоростно-координационных качеств	1			18.09.2023	
7	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель 2х2 с расстояния 4-5 м.	1			21.09.2023	
8	Метание теннисного мяча вертикальную цель 2х2 с расстояния 4-5 м.	1			25.09.2023	
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1			28.09.2023	
10	. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			02.10.2023	
11	«Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1			05.10.2023	
12	«Гуси- лебеди», «Посадка картошки».	1			09.10.2023	
13	«Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» Эстафеты	1			12.10.2023	
14	«Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1			16.10.2023	
15	ОРУ. «Западня», «Конники- спортсмены»	1			19.10.2023	

16	ОРУ «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1			23.10.2023	
17	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1			26.10.2023	
18	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1			09.11.2023	
19	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастическими палками.	1			13.11.2023	
20	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастическими палками.	1			16.11.2023	
21	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе.ГТО	1			20.11.2023	
22	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе.	1			23.11.2023	
23	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упор присев, в упоре стоя на коленях лежа на животе.	1			27.11.2023	
24	ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня.	1			30.11.2023	
25	Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через коня	1			04.12.2023	
26	Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через коня	1			07.12.2023	
27	ОРУ в движении Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1			11.12.2023	
28	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра «Выстрел в небо».	1			14.12.2023	
29	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1			18.12.2023	
30	Ведение мяча на месте и в ходьбе. Игра «Перестрелка» Эстафета с ведением мяча.	1			21.12.2023	

31	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Броски в цель	1			25.12.2023	
32	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Скольжение до 1000м.	1			28.12.2023	
33	Передвижение ступающим шагом без палок. Пройти скользящим шагом до 1000м. Эстафета с оббеганием флажков на дистанцию до 40 м.	1			11.01.2024	
34	Повороты с переступанием на месте и после движения вокруг флажка.	1			15.01.2024	
35	Эстафета с палками до 100м.	1			18.01.2024	
36	Обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30 градусов и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	1			22.01.2024	
37	Совершенствовать технику скольжения с палками, технике подъема ступающим шагом на склон до 30 градусов и спуска в низкой стойке	1			25.01.2024	
38	Учет умений по технике скольжения без палок. Пройти дистанцию 1000м.	1			29.01.2024	
39	Учет умений техники подъема ступающим шагом на склон до 30 градусов и спуска в низкой стойке	1			01.02.2024	
40	Совершенствовать технику скольжения с палками. Эстафета с этапом до 150м. пройти дистанцию 1000 м. со средней скоростью	1			05.02.2024	
41	Техника подъемов и спусков без палок. Пройти дистанцию 1500 м. со средней скоростью	1			08.02.2024	
42	Совершенствовать технику подъемов и спусков без палок. Пройти дистанцию 1500 м. со средней скоростью	1			12.02.2024	
43	Совершенствовать технику подъемов и спусков без палок. «Кто дальше съедет с горы»	1			15.02.2024	
44	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Развитие скоростных качеств. Пройти дистанцию 1500 м. со средней скоростью	1			19.02.2024	
45	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Развитие скоростных качеств. Пройти дистанцию 1500 м. со средней скоростью	1			22.02.2024	

46	Соревнования на дистанцию 1000 м. ГТО	1			26.02.2024	
47	Инструктажа по ТБ. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1			29.02.2024	
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель	1			04.03.2024	
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо «Мяч соседу»	1			07.03.2024	
50	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо «Передача мяча в колоннах» Игра в мини- баскетбол	1			11.03.2024	
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо «Мяч в корзину» Игра в мини- баскетбол	1			14.03.2024	
52	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски в кольцо, щит. «Школа мяча» Игра в мини- баскетбол	1			18.03.2024	
53	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски в кольцо, щит. «Школа мяча» Игра в мини- баскетбол	1			21.03.2024	
54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски в кольцо, щит. «Гонка мячей по кругу» Игра в мини- баскетбол	1			01.04.2024	
55	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м. «Команда быстроногих»	1			04.04.2024	
56	Низкий старт. Челночный бег 3x10 м. Прыжки со скакалкой за 30 сек.	1			08.04.2024	
57	Низкий старт. Бег 60 м. ГТО. Наклон вперед из положения сидя.	1			11.04.2024	
58	Высокий старт без упора. Бег 500м. Поднимание туловища за 30 сек.	1			15.04.2024	
59	Высокий старт с упором. Бег 1000 м. ГТО	1			18.04.2024	
60	Прыжок в длину с места. ГТО Прыжки со скакалкой за 30 сек.	1			22.04.2024	
61	Эстафета 4 x 50 м.	1			25.04.2024	
62	Метание малого мяча на дальность с места.	1			29.04.2024	

63	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1			02.05.2024	
64	Прыжки в длину с разбега	1			06.05.2024	
65	Соревнования по бегу на 500 м.	1			11.05.2024	
66	Соревнования по бегу на 1000 м. ГТО	1			16.05.2024	
67	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1			20.05.2024	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1			05.09.2023	
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1			07.09.2023	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1			12.09.2023	
4	Бег 60 метров. ГТО Ходьба с преодолением препятствийИстория Олимпийских игр	1			14.09.2023	
5	Прыжки в длину с места, с разбега ГТО. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростных качеств	1			19.09.2023	
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-координационных качеств	1			21.09.2023	
7	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель 2х2 с расстояния 4-5 м., на дальность. Правила соревнований при метании	1			26.09.2023	
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель 2х2 с расстояния 4-5 м., на дальность. Правила соревнований при метании	1			28.09.2023	
9	Метание теннисного мяча на заданное расстояние ГТО. Метание набивного мяча.	1			03.10.2023	
10	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами «Заяц без логова». Эстафеты.	1			05.10.2023	
11	ОРУ в движении «Кто обгонит?» Эстафеты с мячами	1			10.09.2023	
12	ОРУ в движении «Через кочки и пенечки» Эстафеты с мячами	1			12.09.2023	

13	ОРУ с мячами «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1			17.10.2023	
14	ОРУ «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1			19.10.2023	
15	ОРУ «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическим палками	1			24.10.2023	
16	ОРУ «К своим флажкам». Развитие скоростно - силовых	1			26.10.2023	
17	Инструктаж по ТБ. «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайсь!» Перекаты и группировка. Кувырок вперед.	1			07.11.2023	
18	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1			09.11.2023	
19	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайсь!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1			14.11.2023	
20	Перестроение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренги в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1			16.11.2023	
21	Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренги в два круга. Вис стоя и лежа.	1			21.11.2023	
22	ОРУ с предметами. Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2 шеренги в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1			23.11.2023	
23	ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «Змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.	1			28.11.2023 30.11.2023	
24	ОРУ. Перелазание через гимнастического коня.	1			05.12.2023	
25	ОРУ. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1			07.12.2023	

26	Лазанье по гимнастической стенке. Перелазание через коня	1			12.12.2023	
27	ОРУ в движении. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1			14.12.2023	
28	Введения мяча правой и левой рукой в движении бегом. Броски в щит.	1			19.12.2023	
29	Введения мяча правой и левой рукой в движении бегом. Броски в щит. Игра в мини- баскетбол	1			21.12.2023	
30	Ловля и передача мяча в треугольниках.	1			26.12.2023	
31	Ловля и передача мяча в квадратах. Бросок двумя руками от груди.	1			28.12.2023	
32	Инструктаж по ТБ. Тепловой режим. Поворот на месте вокруг носков лыж. Скольжение до 1000м.	1			09.01.2024	
33	Пройти скользящим шагом без палок. Учет- техника ступающего шага. Пройти дистанцию до 1000м. с переменной скоростью	1			11.01.2024	
34	Учет- техника скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъему «лесенкой»	1			16.01.2024	
35	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода без палок. Учет- спуск в низкой стойке. Пройти дистанцию до 1500м. с переменной скоростью	1			18.01.2024	
36	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода без палок. Разучивание техники спуска с высокой стойки. Учет- подъем «лесенкой»	1			23.01.2024	
37	Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков.	1			25.01.2024	
38	Учет- техники попеременно 2-х шажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию до 1500м. со средней скоростью.	1			30.01.2024	
39	Совершенствовать технику подъема «лесенкой» на склон и спусков . Различные эстафеты.	1			01.02.2024	

40	Совершенствовать технику подъема «лесенкой» на склон и спусков. Различные эстафеты.	1			06.02.2024	
41	Совершенствовать технику подъемов и спусков без палок. Торможение «плугом» «Кто дальше съедет с горы»	1			08.02.2024	
42	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода с палками. Пройти дистанцию до 1500м. со средней скоростью. Эстафеты.	1			13.02.2024	
43	Соревнования на 1000 м.	1			15.02.2024	
44	Учет- 1000 м.	1			20.02.2024	
45	Инструктажа по ТБ. Ведение мяча в движении бегом. Ловля и передача мяча в движении.	1			22.02.2024	
46	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1			27.02.2024	
47	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1			29.02.2024	
48	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1			05.03.2024	
49	Ловля и передача мяча в треугольниках в движении. Игра в мини- баскетбол.	1			07.03.2024	
50	Ловля и передача мяча в квадратах в движении. Игра в мини- баскетбол.	1			12.03.2024	
51	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини- баскетбол.	1			14.03.2024	
52	Совершенствование ловли и передачи мяча, введения мяча на месте и в движении. Эстафеты. Игра в мини- баскетбол.	1			19.03.2024	
53	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 м. «Белые медведи»	1			21.03.2024	
54	Встречная эстафета. Низкий старт. Челночный бег 3х10 м. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Бег 60 м. ГТО	1			02.04.2024	
55	Встречная эстафета. Низкий старт. Челночный бег 3х10 м. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Бег 60 м.	1			04.04.2024	

56	Высокий старт без упора. Учет- Бег 30м. , 60 м. Поднимание туловища за 30 сек.	1			09.04.2024	
57	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1			11.04.2024	
58	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой за 30 сек.	1			16.04.2024	
59	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки.	1			19.04.2024	
60	Метание малого мяча на дальность с места и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	1			23.04.2024	
61	Метание малого мяча на дальность с места и на заданное расстояние. ГТО Метание набивного мяча.	1			25.04.2024	
62	Метание малого мяча на дальность с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1			30.04.2024	
63	Соревнования по бегу на 100 м.	1			02.05.2024	
64	Соревнования по бегу на 1000 м. ГТО	1			07.05.2024	
65	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1			14.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			16.05.2024	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			21.05.2024	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1			23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1			01.09.2023	
2	Техника безопасности по легкой атлетике. Организационно-методические указания. Подвижная игра «Ловишка», «Колдунчики».	1			05.09.2023	
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Салки с домиками».	1			08.09.2023	
4	Техника челночного бега. Подвижная игра «Флаг на башне».	1			12.09.2023	
5	Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Колдунчики».	1			15.09.2023	
6	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1			19.09.2023	
7	Прыжок в длину с разбега на результат..Подвижная игра «Командные собачки»	1			22.09.2023	
8	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			26.09.2023	

	Подвижная игра «Перестрелка»					
9	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Перестрелка»	1			29.09.2023	
10	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк рву»	1			03.10.2023	
11	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подвижная игра «Антивышибалы»	1			06.10.2023 0	
12	Техника паса в футболе.	1			10.10.2023	
13	Спортивная игра «Футбол».(пасы , приемы)	1			13.10.2023	
14	Мини-футбол (игра головой, обыгрыш, финты).	1			17.10.2023	
15	Техника защиты в футболе.	1			20.10.2023	
16	Техника нападения в футболе.	1			24.10.2023	
17	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка».	1			27.10.2023	
18	Кувырок вперед. РК подвижные игры народов Республики Башкортостан, игра «Стрелок»	1			07.11.2023	
19	Круговая тренировка.	1			10.11.2023	
20	Стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты».	1			14.11.2023	

21	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1			17.11.2023	
22	Висы. Подвижная игра «Ловля обезьян».	1			21.11.2023	
23	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом».	1			24.11.2023	
24	Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка».	1			28.11.2023	
25	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	1			01.12.2023	
26	Лазание по канату в два приема. Подвижная игра «Будь осторожен»	1			05.12.2023	
27	Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	1			08.12.2023	
28	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Салки и мяч»	1			12.12.2023	
29	Махи. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1			15.12.2023	
30	Круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1			19.12.2023	
31	РК подвижные игры народов Республики Башкортостан, игра «Медный пень»	1			22.12.2023	
32	Инструктаж по ТБ. Тепловой режим. Поворот на месте вокруг носков лыж. Скольжение до 1000м.	1			26.12.2023	
33	Пройти скольльзящим шагом без палок. Учет- техника ступающего шага. Пройти дистанцию до 1000м. с	1			29.12.2023	

	переменной скоростью					
34	Учет- техника скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъему «лесенкой»	1			09.01.2024	
35	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода без палок. Учет- спуск в низкой стойке. Пройти дистанцию до 1500м. с переменной скоростью	1			12.01.2024	
36	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода без палок. Разучивание техники спуска с высокой стойки. Учет- подъем «лесенкой»	1			16.01.2024	
37	Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков.	1			19.01.2024	
38	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода с палками. Пройти дистанцию до 1500м. со средней скоростью.	1			23.01.2024	
39	Учет- техники попеременно 2-х шажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию до 1500м. со средней скоростью.	1			26.01.2024	
40	Совершенствовать технику подъема «лесенкой» на склон и спусков . Различные эстафеты.	1			30.01.2024	
41	Совершенствовать технику подъема «лесенкой» на склон и спусков. Различные эстафеты.	1			02.02.2024	
42	Совершенствовать технику подъемов и спусков без палок. Торможение «плугом» «Кто дальше съедет с горы»	1			06.02.2024	
43	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода с палками. Пройти дистанцию до 1500м. со	1			09.02.2024	

	средней скоростью. Эстафеты.					
44	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода с палками, подъемов и спусков. Пройти дистанцию до 1500м. со средней скоростью. Эстафеты.	1			13.02.2024	
45	Соревнования на 1000 м.	1			16.02.2024	
46	Учет- 1000 м.	1			20.02.2024	
47	Подвижная игра «Вышибалы»	1			27.02.2024	
48	Преодоление полосы препятствий. Подвижная «Перестрелка»	1			01.03.2024	
49	Усложненная полоса препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			05.03.2024	
50	РК подвижные игры народов Республики Башкортостан, игра «Липкие пеньки»	1			12.03.2024	
51	Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка».	1			15.03.2024	
52	РК подвижные игры народов Республики Башкортостан, игра «Юрта»	1			19.03.2024	
53	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель	1			22.03.2024	
54	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо «Мяч соседу»	1			02.04.2024	
55	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 м.«Белые медведи»	1			05.04.2024	
56	Встречная эстафета. Низкий старт. Челночный бег 3х10	1			09.04.2024	

	м. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Бег 60 м. ГТО					
57	Встречная эстафета. Низкий старт. Челночный бег 3х10 м. Прыжки со скакалкой за 30 сек. Бег 60 м.	1			12.04.2024	
58	Высокий старт без упора. Учет- Бег 30м. , 60 м. Поднимание туловища за 30 сек.	1			16.04.2024	
59	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1			19.04.2024	
60	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой за 30 сек.	1			23.04.2024	
61	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки.	1			26.04.2024	
62	Метание малого мяча на дальность с места и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	1			30.04.2024	
63	Метание малого мяча на дальность с места и на заданное расстояние. ГТО Метание набивного мяча.	1			03.05.2024	
64	Метание малого мяча на дальность с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1			07.05.2024	
65	Соревнования по бегу на 100 м.	1			10.05.2024	
66	Соревнования по бегу на 1000 м. ГТО	1			13.05.2024	
67	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1			16.05.2024	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения	1			20.05.2024	

	испытаний(тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

