

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Администрация Мартыновского района

МБОУ ООШ № 15 п. Восход

УТВЕРЖДЕНО

Директору

Сухорученко Г.И.

Приказ № 210

от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2665504)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов начального общего
образования на
2023-2024 учебный год

Составитель : Афраилов Сайфиддин Зактрович
учитель физической культуре

п. Восход 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основании:

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- ФГОС НОО (приказ Минпросвещения РФ «287 от 31.05.2021г.);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 №115;
- Учебного плана МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

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.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Задачи : укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений,

ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Место предмета в учебном плане

Согласно федеральному образовательному плану на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 1-3 классах 3 часа в неделю, в 4 классе 2 часа в неделю. В соответствии с Уставом МБОУ-ООШ №15 п. Восход, годовым календарным графиком и расписанием уроков на 2023- 2024 уч. год программа составлена на 266 часов в год.

Из них в 1 классе -65 часов(2 часа в неделю),в 2 классе 67 часов (2 часа в неделю),в 3 классе 67 часов (2 часа в неделю),в 4 классе 67 часов (2 часа в неделю).

УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы.

Данные учебно-дидактический и методический комплексы позволяют оптимально организовать изучение программного материала, сохранить интерес к предмету:

- Комплексная программа физического воспитания 1 – 9 классы. М. Просвещение. 2018 г.

-Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс». М. Просвещение. 2018г.

-учебник «Физическая культура) 1 класс А.П.Матвеев 2023г.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Оценка «3» - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Оценка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Оценка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Оценка «4»-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Оценка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1 КЛАСС

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	7 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Кроссовая подготовка	<p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500 метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Знать правила подвижной игры.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	7 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

	подготовкой.			
Гимнастика основами акробатики	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	13 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p>	17 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

<p>Кроссовая подготовка</p>	<p>Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта».На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	<p>7 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>14 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>			<p>65 ч.</p>	

2 КЛАСС

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	9 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Кроссовая подготовка	<p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500 метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Знать правила подвижной игры.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	5 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

	подготовкой.			
Гимнастика основами акробатики	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	13 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p>	19 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

<p>Кроссовая подготовка</p>	<p>Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	<p>7 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>14 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>			<p>67 ч.</p>	

3 КЛАСС

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	9 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Кроссовая подготовка	<p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500 метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Знать правила подвижной игры.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	9 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

	подготовкой.			
Гимнастика основами акробатики	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	10 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p>	18 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

<p>Кроссовая подготовка</p>	<p>Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	<p>6 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>15 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>			<p>67 ч.</p>	

4 КЛАСС

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	9 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
Кроссовая подготовка	<p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500 метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	5 ч.	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>

<p>Гимнастика основами акробатики</p>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>	<p>13 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p>	<p>19 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892</p>
<p>Кроссовая</p>	<p>Бег 1500метров.На развитие</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим</p>	<p>7 ч.</p>	<p>Библиотека</p>

подготовка	выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли		ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	14 ч.	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f411892
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			67 ч.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика 7 ч.						
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1	0	0	Устный опрос;	04.09.2023
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	0	1	Практическая работа;	07.09.2023
3	Понятие «короткая дистанция». Бег 30м	1	0	1	Практическая работа;	11.09.2023
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	0	1	Практическая работа;	14.09.2023
5	Прыжок в длину с места. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	18.09.2023
6	Метание малого мяча из положения. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;	21.09.2023
7	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению.	1	0	1	Практическая работа;	25.09.2023
Кроссовая подготовка 7 ч.						
8	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	0	1	Практическая работа;	28.09.2023
9	ОРУ. Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;	02.10.2023
10	Равномерный бег (5 мин). Подвижные игры. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	05.10.2023
11	Равномерный бег (6	1	0	1	Практическая	09.10.2023

	мин). Подвижные игры.				работа;	
12	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;	12.10.2023
13	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;	16.10.2023
14	Равномерный бег (8 мин). Игры.	1	0	1	Практическая работа;	19.10.2023
Гимнастика с основами акробатики 13 ч.						
15	Построение в колонну по одному.	1	0	1	Практическая работа;	23.10.2023
16	Строевые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;	26.10.2023
17	Перекуты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	09.11.2023
18	Перестроение по звеньям. Стойка на носках. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	13.11.2023
19	Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	16.11.2023
20	Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	20.11.2023
21	Повороты направо, налево. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	23.11.2023
22	Перешагивание через мячи. Игры	1	0	1	Практическая работа;	27.11.2023
23	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	30.11.2023
24	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая	04.12.2023

	Эстафеты.				работа;	
25	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	07.12.2023
26	ОРУ в движении.	1	0	1	Практическая работа;	11.12.2023
27	ОРУ в движении. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	14.12.2023
Подвижные игры на основе баскетбола 17 ч.						
28	Эстафеты. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	18.12.2023
29	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа;	21.12.2023
30	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	25.12.2023
31	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;	28.12.2023
32	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячанаместе.	1	0	1	Практическая работа;	11.01.2024
33	Эстафеты с мячами. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	15.01.2024
34	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	18.01.2024
35	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	0	1	Практическая работа;	22.01.2024
36	Ведение мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа;	25.01.2024
37	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;	29.01.2024
38	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	01.02.2024
39	Бросок мяча снизу.	1	0	1	Практическая	05.02.2024

	Игра.				работа;	
40	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	08.02.2024
41	Бросок мяча снизу. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	12.02.2024
42	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	15.02.2024
43	Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	26.02.2024
44	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	29.02.2024
Кроссовая подготовка 7 ч.						
45	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	0	1	Практическая работа;	04.03.2024
46	Чередование ходьбы, бега. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;	07.03.2024
47	Равномерный бег (4 мин). Игры.	1	0	1	Практическая работа;	11.03.2024
48	ОРУ. Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	14.03.2024
49	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега	1	0	1	Практическая работа;	25.03.2024
50	ОРУ. Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;	28.03.2024
51	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега	1	0	1	Практическая работа;	01.04.2024
Легкая атлетика 14 ч.						
52	Сочетание	1	0	1	Практическая	04.04.2024

	различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.				работа;	
53	Бег (30 м).ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	08.04.2024
54	Бег в заданном коридоре. Бег (60м)	1	0	1	Практическая работа;	11.04.2024
55	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	15.04.2024
56	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ	1	0	1	Практическая работа;	18.04.2024
57	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	22.04.2024
58	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	Практическая работа;	25.04.2024
59	ОРУ. Развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;	27.04.2024
60	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	Практическая работа;	02.05.2024
61	ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	06.05.2024
62	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	Практическая работа;	13.05.2024
63	ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	16.05.2024

64	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	Практическая работа;	20.05.2024
65	ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	23.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	64		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика 9 ч.						
1	Разновидности ходьбы. Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	04.09.2023
2	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).	1	0	1	Практическая работа;	07.09.2023
3	ОРУ. Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;	11.09.2023
4	Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	14.09.2023
5	Бег с ускорением (60 м). Игры.	1	0	1	Практическая работа;	18.09.2023
6	Прыжки. Прыжок с места.	1	0	1	Практическая работа;	21.09.2023
7	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	1	0	1	Практическая работа;	25.09.2023

	ОРУ.					
8	. Метание набивного мяча. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	28.09.2023
9	Метание малого мяча. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	02.10.2023
Кроссовая подготовка 5 ч.						
10	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	Практическая работа;	05.10.2023
11	Чередование ходьбы и бега. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	9.10.2023
12	Равномерный бег (4 мин). ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	12.10.2023
13	ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	16.10.2023
14	Чередование ходьбы и бега. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	19.10.2023
Гимнастика с основами акробатики 13 ч.						
15	Размыкание и смыкание приставными шагами Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	23.10.2023
16	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ	1	0	1	Практическая работа;	26.10.2023
17	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	09.11.2023
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	13.11.2023
19	Перестроение из колонны по одному в	1	0	1	Практическая	16.11.2023

	колонну по два. ОРУ.				работа;	
20	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	20.11.2023
21	Вис стоя и лежа. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	23.11.2023
22	Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	27.11.2023
23	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	30.11.2023
24	Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	04.12.2023
25	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	07.12.2023
26	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	11.12.2023
27	Эстафеты. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	14.12.2023
Подвижные игры на основе баскетбола 19 ч.						
28	Ловля и передача мяча в движении. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	18.12.2023
29	Ведение на месте. Броски в цель.	1	0	1	Практическая работа;	21.12.2023
30	Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	25.12.2023
31	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	28.12.2023
32	Ведение на	1	0	1	Практическая	11.01.2024

	месте.Броски в цель.				работа;	
33	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	15.01.2024
34	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	Практическая работа;	18.01.2024
35	Ведение на месте. Броски в цель	1	0	1	Практическая работа;	22.01.2024
36	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	25.01.2024
37	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	29.01.2024
38	Броски в цель (кольцо).. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	1	Практическая работа;	01.02.2024
39	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	05.02.2024
40	Ловля и передача мяча в движенииИгра	1	0	1	Практическая работа;	08.02.2024
41	Развитие координационных способностей. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	12.02.2024
42	Броски в цель.Игры.	1	0	1	Практическая работа;	15.02.2024
43	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра	1	0	1	Практическая работа;	19.02.2024
44	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра	1	0	1	Практическая работа;	22.02.2024
45	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	Практическая	26.02.2024

	Ведение правой (левой) рукой в движении.				работа;	
46	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	Практическая работа;	29.02.2024
Кроссовая подготовка 7 ч.						
47	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	Практическая работа;	04.03.2024
48	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра	1	0	1	Практическая работа;	07.03.2024
49	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега	1	0	1	Практическая работа;	11.03.2024
50	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	1	0	1	Практическая работа;	14.03.2024
51	Равномерный бег (7–8 мин).	1	0	1	Практическая работа;	25.03.2024
52	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	1	0	1	Практическая работа;	28.03.2024
53	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	Практическая работа;	01.04.2024
Легкая атлетика 14 ч.						
54	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).	1	0	1	Практическая работа;	04.04.2024

55	Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;	08.04.2024
56	Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	1	Практическая работа;	11.04.2024
57	ОРУ. Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;	15.04.2024
58	Прыжки с поворотом на 180°.	1	0	1	Практическая работа;	18.04.2024
59	Бег с ускорением 30м .ОРУ	1	0	1	Практическая работа;	22.04.2024
60	Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;	25.04.2024
61	ОРУ. Игра «Команда быстроногих».	1	0	1	Практическая работа;	27.04.2024
62	Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;	02.05.2024
63	Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	1	Практическая работа;	06.05.2024
64	ОРУ. Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;	13.05.2024
65	ОРУ. Игра «Команда быстроногих».	1	0	1	Практическая работа;	16.05.2024
66	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега	1	0	1	Практическая работа;	20.05.2024
67	ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	23.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67		65		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика 9 ч.						
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	05.09.2023
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1	Практическая работа;	06.09.2023
3	Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	12.09.2023
4	. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра.	1	0	1	Практическая работа;	13.09.2023
5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	19.09.2023
6	Прыжок в длину с разбега. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	20.09.2023
7	Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	26.09.2023
8	Развитие скоростно-силовых	1	0	1	Практическая работа;	27.09.2023

	качеств.					
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра	1	0	1	Практическая работа;	03.10.2023
Кроссовая подготовка 9 ч.						
10	Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1	Практическая работа;	04.10.2023
11	Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	0	1	Практическая работа;	10.10.2023
12	Бег (5 мин).. Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1	Практическая работа;	11.10.2023
13	Чередование бега и ходьбы. Игра .Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	17.10.2023
14	Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	18.10.2023
15	Бег 6 мин. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	24.10.2023
16	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	25.10.2023
17	Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Практическая работа;	07.11.2023
18	Кросс (1 км). Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	08.11.2023
Гимнастика с основами акробатики 10 ч.						
19	Выполнение команд «Шире шаг!»,	1	0	1	Практическая работа;	14.11.2023

	«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Инструктаж по ТБ					
20	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1	0	1	Практическая работа;	15.11.2023
21	Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	21.11.2023
22	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1	0	1	Практическая работа;	22.11.2023
23	ОРУ с предметами.	1	0	1	Практическая работа;	28.11.2023
24	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну.	1	0	1	Практическая работа;	29.11.2023
25	Развития силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;	05.12.2023
26	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	06.12.2023
27	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	12.12.2023
28	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	0	1	Практическая работа;	13.12.2023
Подвижные игры 18 ч.						
29	ОРУ с обручами. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	19.12.2023

30	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	20.12.2023
31	ОРУ в движении. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	26.12.2023
32	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	27.12.2023
33	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;	10.01.2024
34	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	16.01.2024
35	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	17.01.2024
36	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа;	23.01.2024
37	Эстафеты с гимнастическими палками	1	0	1	Практическая работа;	24.01.2024
38	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	30.01.2024
39	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	31.01.2024
40	Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;	06.02.2024
41	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	07.02.2024
42	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	13.02.2024
43	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	14.02.2024
44	Развитие скоростно-	1	0	1	Практическая	20.02.2024

	силовых способностей				работа;	
45	ОРУ.» Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	21.02.2024
46	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	27.02.2024
Кроссовая подготовка 6 ч.						
47	Бег (4 мин).. Чередование бега и ходьбы. Инструктаж по ТБ	1	0	1	Практическая работа;	28.02.2024
48	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	1	Практическая работа;	05.03.2024
49	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1	0	1	Практическая работа;	06.03.2024
50	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы Игра.	1	0	1	Практическая работа;	12.03.2024
51	Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы).Игра.	1	0	1	Практическая работа;	13.03.2024
52	Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой	1	0	1	Практическая работа;	26.03.2024
Легкая атлетика 15 ч.						
53	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1	Практическая работа;	27.03.2024
54	Ходьба через несколько	1	0	1	Практическая работа;	02.04.2024

	препятствий. Встречная эстафета				работа;	
55	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	03.04.2024
56	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;	09.04.2024
57	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	10.04.2024
58	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	0	1	Практическая работа;	16.04.2024
59	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;	17.04.2024
60	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	23.04.2024
61	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;	24.04.2024
62	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	07.05.2024
63	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Тройной прыжок с места.	1	0	1	Практическая работа;	08.05.2024
64	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	14.05.2024
65	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры	1	0	1	Практическая работа;	15.05.2024
66	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60	1	0	1	Практическая работа;	21.05.2024

	м).					
67	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	1	0	1	Практическая работа;	22.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	66		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика 9 ч.						
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	04.09.2023
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	07.09.2023
3	Развитие скоростных способностей. Игры	1	0	1	Практическая работа	11.09.2023
4	Бег на результат (30, 60 м). Игра	1	0	1	Практическая работа	14.09.2023
5	Прыжок в длину. Игры.	1	0	1	Практическая работа	18.09.2023
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игры.	1	0	1	Практическая работа	21.09.2023
7	Метание мяча. Игры.	1	0	1	Практическая работа	25.09.2023
8	Бросок теннисного мяча на дальность. Игры.	1	0	1	Практическая работа	28.09.2023

9	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа	02.10.2023
Кроссовая подготовка 5 ч.						
10	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа	05.10.2023
11	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа	9.10.2023
12	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа	12.10.2023
13	Равномерный бег (9 мин).ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа	16.10.2023
14	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа	19.10.2023
Гимнастика с основами акробатики 13 ч.						
15	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	23.10.2023
16	ОРУ. Кувырок вперёд, назад. Выполнение команды: «становись!»	1	0	1	Практическая работа	26.10.2023
17	ОРУ. Мост. Игры.	1	0	1	Практическая работа	09.11.2023
18	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине	1	0	1	Практическая работа	13.11.2023
19	Перекуты и группировки с последующей опорой руками за голову.	1	0	1	Практическая работа	16.11.2023
20	Стойка на лопатках. Мост из положения	1	0	1	Практическая	20.11.2023

	лежа на спине.				работа	
21	Построение в две шеренги. Перестроение. Игры.	1	0	1	Практическая работа	23.11.2023
22	Развития силовых качеств. Игры.	1	0	1	Практическая работа	27.11.2023
23	ОРУ с мячами. Игры.	1	0	1	Практическая работа	30.11.2023
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.	1	0	1	Практическая работа	04.12.2023
25	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа	07.12.2023
26	Опорный прыжок.	1	0	1	Практическая работа	11.12.2023
27	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.	1	0	1	Практическая работа	14.12.2023
Подвижные игры на основе баскетбола 19 ч.						
28	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	18.12.2023
29	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры.	1	0	1	Практическая работа	21.12.2023
30	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты . игры.	1	0	1	Практическая работа	25.12.2023
31	Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа	28.12.2023
32	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа	11.01.2024
33	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа	15.01.2024
34	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая	18.01.2024

					работа	
35	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа	22.01.2024
36	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа	25.01.2024
37	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа	29.01.2024
38	ОРУ. Эстафеты с предметами.	1	0	1	Практическая работа	01.02.2024
39	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа	05.02.2024
40	Ведение мяча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа	08.02.2024
41	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игры.	1	0	1	Практическая работа	12.02.2024
42	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа	15.02.2024
43	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игры.	1	0	1	Практическая работа	19.02.2024
44	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры.	1	0	1	Практическая работа	22.02.2024
45	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра.	1	0	1	Практическая работа	26.02.2024
46	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	Практическая работа	29.02.2024
Кроссовая подготовка 7 ч.						
47	Равномерный бег (5 мин). Чередование	1	0	1	Практическая работа	04.03.2024

	бега и ходьбы. Игра					
48	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа	07.03.2024
49	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа	11.03.2024
50	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа	14.03.2024
51	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа	25.03.2024
52	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа	28.03.2024
53	Кросс (1 км). Игры.	1	0	1	Практическая работа	01.04.2024
Легкая атлетика 14 ч.						
54	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа	04.04.2024
55	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа	08.04.2024
56	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	0	1	Практическая работа	11.04.2024
57	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа	15.04.2024
58	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры	1	0	1	Практическая работа	18.04.2024
59	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа	22.04.2024

60	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа	25.04.2024
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	0	1	Практическая работа	27.04.2024
62	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа	02.05.2024
63	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игры	1	0	1	Практическая работа	06.05.2024
64	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1	Практическая работа	13.05.2024
65	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	1	0	1	Практическая работа	16.05.2024
66	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа	20.05.2024
67	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа	23.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	65		

Лист внесения изменений

№ п/п урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Способ корректировки	Реквизиты документа, которым закреплено изменение

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ **Л.И.Сокиркина**
Протокол № 1 от _____
« 31 » _____ **08** _____ **2023г.**

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР МБОУ –
ООШ №15 п. Восход
_____ **А.А.Булыгина**
« 31 » _____ **08** _____ **2023г.**