

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету
«физическая культура»**

Классы: 1-4

Авторы составители:

Тупицына Ольга Николаевна,
учитель физической
культуры
высшая
квалификационная категория
Каргополов Виктор Николаевич,
Учитель физической культуры
СЗД

Рабочая программа реализуется на основе УМК по физической культуре для 1-4 классов, автор В.И.Лях

Содержание 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной

подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двух- шажным 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. 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. 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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способом 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.

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 регулярно-го 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. Закаливание организма; 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.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры обще- физической 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.

Предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронно-образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическими материалами
	Лёгкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
1.	Инструктаж по Т.Б. Разновидности бега и ходьбы, игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	
2.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	

	понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.		
3.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	
4.	<i>Входная диагностическая работа-зачёт.</i> Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с	1	

	<p>продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств</p>		
7.	<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».</p>	1	
8.	<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	
9.	<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	

10.	<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.</p> <p>Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	
	Подвижные игры	8	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</p>
11.	<p>Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	
12.	<p>ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-</p>	1	

	СИЛОВЫХ способностей.		
13.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
14.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
15.	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
16.	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
17.	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие	1	

	скоростно-силовых способностей		
18.	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	Гимнастика	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
19.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра	1	

	«Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.		
20.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	
21.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	
22.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора	1	

	<p>стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		
23.	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	
24.	<p>Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.</p>	1	

25.	<p>Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.</p>	1	
26.	<p>Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.</p>	1	
	Подвижные игры	6	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/>

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
27.	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
28.	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
29.	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
30.	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	

31.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
32.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей <i>Диагностическая работа за 1 полугодие.</i>	1	
	Лыжная подготовка	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/

33.	<p>Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим.</p> <p>Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений.</p> <p>Разучить технике ступающего шага (без палок).</p> <p>Прохождение ступающим шагом до 500м.</p>	1	
34.	<p>Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь.</p> <p>Научить обучению ступающим шагом.</p> <p>Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.</p>	1	

35.	<p>Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся.</p> <p>Закрепить обучение ступающему шагу.</p> <p>Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.</p>	1	
36.	<p>Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».</p> <p>Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.</p> <p>Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.</p>	1	

37.	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.</p> <p>Повторить повороты на месте (вправо и влево)</p> <p>Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.</p>	1	
38.	<p>Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.</p> <p>Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.</p>	1	
39.	<p>Совершенствовать технику скользящего шага без палок.</p> <p>Закрепить технику выполнения</p>	1	

	<p>подъемов и спусков со склона.</p> <p>Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.</p> <p>В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>		
40.	<p>Совершенствовать технику скользящего шага без палок.</p> <p>Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.</p> <p>Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.</p> <p>В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>	1	

41.	<p>Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.</p> <p>Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.</p> <p>В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>	1	
42.	<p>Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).</p> <p>Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью.</p> <p>Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.</p>	1	
43.	<p>Совершенствовать технику подъемов и спусков.</p>	1	

	<p>Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полук (или касанием плеча следующего).</p> <p>Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.</p>		
44.	<p>Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.</p> <p>Повторить эстафету с поворотами</p> <p>Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.</p>	1	
45.	<p>Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.</p> <p>Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки)</p>	1	

	Провести игру «Смелее с горки».		
46.	Урок игра – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1	
47.	Урок игра – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1	
48.	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек.	1 9 03	
	Подвижные игры	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/

			https://resh.edu.ru/subject/ lesson/4144/start/189765/
49.	ИТБ. ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
50.	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
51.	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
52.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
53.	Подвижные иры на развитие внимания и скоростных качеств.	1	

54.	Эстафеты со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
55.	Игры на развитие внимания. «Вызов номеров» Развитие скоростно-силовых способностей	1	
56.	«Пустое место», «Вороны-воробьи» Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	Лёгкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
57.	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие	1	

	скоростных способностей.		
58.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	
59.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1	
60.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1	
61.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	
62.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ.	1	

	<p>Подвижная игра «Попади в мяч».</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		
63.	<p>ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.</p> <p>Подвижная игра «Защита укрепления».</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Промежуточная аттестация: зачёт.</i></p>	1	
64.	<p>Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ.</p> <p>Подвижная игра «Снайперы».</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	
65.	<p>ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ.</p> <p>Подвижная игра</p>	1	

	«Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		
66.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	

Тематическое планирование 2 класс

Тематическое планирование

№	Название тем	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическими материалами
	Легкая атлетика	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	

	Разновидности ходьбы.		
2.	Разновидности ходьбы, бега.	1	
3.	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега <i>Входная диагностическая работа.</i>	1	
4.	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	1	
5.	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств	1	
6.	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	
7.	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	
8.	Беговые упражнения. Развитие	1	

	<p>скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».</p>		
9.	<p>Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.</p>	1	
10.	<p>Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.</p>	1	
11.	<p>Тестирование челночный бег 3х10 м на результат.</p>	1	
	<p>Подвижные игры</p>	7	
12.	<p>Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	
13.	<p>ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие</p>	1	

	скоростно-силовых способностей.		
14.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
15.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
16.	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
17.	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
18.	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие	1	

	скоростно-силовых способностей		
	Гимнастика		
19.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	
20.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных	1	

	гимнастических снарядов.		
21.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	
22.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1	
23.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка	1	

	<p>на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.</p>		
24.	<p>Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	
25.	<p>Повороты на право, налево.</p> <p>Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>ОРУ с обручами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	1	

	<p>Перешагивание через мячи.</p> <p>Подвижные игры. Игра «Не ошибись!».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		
26.	<p>Повороты на право, налево.</p> <p>Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>ОРУ с обручами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи. Игра «Западня».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	
	Подвижные игры	6	
27.	<p>ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	1	

28.	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
29.	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
30.	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
31.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей <i>Диагностическая работа за 1 полугодие.</i>	1	
32.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	

	Развитие скоростно-силовых способностей		
	Лыжная подготовка	18	
33.	<p>Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим.</p> <p>Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений.</p> <p>Разучить технике скользящего шага</p> <p>Прохождение дистанции 500м.</p>	1	
34.	<p>Повторить построение с лыжами в руках и надевание</p>	1	

	<p>креплений, проверить одежду и обувь.</p> <p>Пройти на лыжах скользящим шагом дистанцию до 1000м.</p>		
35.	<p>Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	1	
36.	<p>Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся.</p> <p>Пройти на лыжах скользящим шагом дистанцию до 1000м.</p>	1	
37.	<p>Учить поворотам на месте переступанием,</p>	1	

	<p>игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».</p> <p>Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.</p> <p>Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.</p>		
38.	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.</p> <p>Повторить повороты на</p>	1	

	<p>месте (вправо и влево)</p> <p>Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.</p>		
39.	<p>Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.</p> <p>Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.</p>	1	
40.	<p>Совершенствовать технику скользящего шага без палок.</p>	1	

	<p>Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона.</p> <p>Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.</p> <p>В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>		
41.	<p>Совершенствовать технику скользящего шага без палок.</p> <p>Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.</p> <p>Совершенствовать низкую стойку в</p>	1	

	<p>момент спуска с горки.</p> <p>В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>		
42.	<p>Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона.</p> <p>Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.</p> <p>В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.</p>	1	
43.	<p>Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с</p>	1	

	<p>палками (положение палок на подъеме и спуске).</p> <p>Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью.</p> <p>Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.</p>		
44.	<p>Совершенствовать технику подъемов и спусков.</p> <p>Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием плеча следующего).</p> <p>Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача:</p>	1	

	определить первых на финише.		
45.	Совершенствов ание скользящего хода.	1	
46.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км	1	
47.	Урок. игра – эстафета с этапом до 50 - 80 м без палок; со спуском и подъемом.	1	
48.	Совершенствов ание спусков и подъемов.	1	
49.	Совершенствов ать технику спуска с горы в основной стойке.	1	
50.	Развитие выносливости.	1	
51.	Эстафеты. Развитие	1	

	скоростных качеств.		
	Подвижные игры	10	
52.	ИТБ Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	
53.	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.	1	
54.	«Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
55.	Игры на развитие внимания. «Вызов номеров».	1	
56.	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
57.	Подвижные игры.	1	
58.	ИТБ Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	

59.	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.	1	
60.	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
61.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	Лёгкая атлетика	7	
62.	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	
63.	Метание малого мяча на дальность с места.	1	

	Подвижные игры.		
64.	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1	
65.	Челночный бег 3x10 м. <i>Промежуточная аттестация-зачёт.</i>	1	
66.	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	
67.	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	
68.	Прыжки в длину с места.	1	

Тематическое планирование 3 класс.

№	Тема раздела/ Тема урока	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическими материалами
	Легкая атлетика	10	

1	<p>Правила поведения, Т.Б. на уроке ,</p> <p>Подвижная игра «Займи свое место» «Салки-догонялки»</p>	1	
2	<p>Повторить высокий старт. Пробегание коротких отрезков.</p>	1	
3	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: высокий старт.</p> <p>Повторить пробегание коротких отрезков.</p>	1	
4	<p>Повторить высокий старт.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30м</p>	1	
5	<p>Входная диагностическая работа-зачёт.</p> <p>Повторить высокий старт и пробегание коротких отрезков.</p>	1	

	<i>Входная диагностическая работа.</i>		
6	Кроссовая подготовка. Обучение метанию на дальность	1	
7	Кроссовая подготовка. Обучение метанию на дальность	1	
8	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторить челночный бег.	1	
9	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторить челночный бег.	1	
10	Контроль за развитием двигательных Качеств : бросок набивного мяча .Учить челночному бегу 3X10м	1	
	Подвижные игры	8	

11	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	1	
12	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	
13	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1	
14	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1	
15	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	
16	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1	
17	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
18	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	
	Гимнастика	14	

19	Техника безопасности на уроках гимнастики Обучение смешанным висам, команды	1	
20	Обучение смешанным висам, строевым упражнениям	1	
21	Повторить упражнения в смешанных висах, обучение ходьбе по низкому бревну	1	
22	Повторить ходьбу по низкому бревну, обучение упражнениям в лазанье	1	
23	Контроль за развитием двигательных качеств: упражнения в равновесии, обучение упражнениям в лазанье	1	
24	Обучение группировкам, перекатам в группировке, Обучение кувырку вперед	1	

25	<p>Обучение перекатам в группировке, кувырку вперед.</p> <p>Обучение стойке на лопатках.</p>	1	
26	<p>Повторить кувырки вперед</p> <p>и стойку на лопатках.</p>	1	
27	<p>Повторить кувырок вперед и стойку на лопатках.</p> <p>Обучение упражнению «мост».</p>	1	
28	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: стойка на лопатках , кувырок вперед.</p> <p>Повторить «мост».</p>	1	
29	<p>Повторить кувы-рок вперед и стой-ку на лопатках,</p> <p>«мост</p>	1	
30	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: стойка на лопатках , кувырок вперед.</p> <p>Повторить «мост».</p>	1	

31	<i>Диагностическая работа за 1 полугодие</i>	1	
32	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов (оценить)	1	
	Лыжная подготовка	18	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	1	
33	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.	1	
34	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с	1	

	<p>палками.</p> <p>Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.</p> <p>Разучить технику подъема «лесенкой».</p>		
35	<p>Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок.</p> <p>Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.</p> <p>5. Закрепить технику подъема «лесенкой».</p> <p>Пройти с отдельным стартом дистанцию 1000м (выборочно)</p>	1	
36	<p>На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок.</p>	1	
37	<p>Оценить технику спуска в низкой стойке.</p> <p>Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с</p>	1	

	равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5		
38	<p>На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.</p> <p>Разучить технику спуска в высокой стойке.</p> <p>Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно).</p> <p>Провести игру «Пройди в ворота»</p>	1	
39	<p>На учебном круге посмотреть правильность выполнения техники попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке.</p>	1	
40	<p>Разучить технику попеременно</p>	1	

	<p>двухшажного хода с палками.</p> <p>Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».</p> <p>Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и палками во время игры «Пройди в ворота».</p>		
41	<p>Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками.</p> <p>Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».</p> <p>Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и палками во время игры «Пройди в ворота».</p>	1	
42	<p>Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.</p>	1	

	Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.		
43	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	1	
44	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	1	
45	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	1	
46	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и	1	

	спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».		
47	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой» . Эстафеты.	1	
48	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).	1	
49	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	1	
	Баскетбол	8	
50	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении.	1	

	<p>Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.</p>		
51	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.</p>	1	
52	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.</p>	1	
53	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.</p>	1	

	Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.		
54	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами бокком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».	1	
55	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1	
56	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.	1	

57	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
	Легкая атлетика	10	
58	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	
59	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1	
60	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	
61	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра	1	

	«Гуси – лебеди». Развитие скоростно–силовых качеств.		
62	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно силовых качеств.	1	
63	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.	1	
64	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
65	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1	
66	Метание малого мяча с места на дальность и	1	

	на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств		
67	<i>Промежуточная аттестация-зачёт.</i>	1	
68	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств	1	

Тематическое планирование 4 класс

№	тема урока	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы, являющиеся учебно-методическими материалами
	Легкая атлетика	11	

1.	Профилактика травматизма. Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	
2.	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета». Инструктаж по ТБ.	1	
3.	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег на скорость (30м).	1	
4.	Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м) Входная диагностическая работа .	1	
5.	Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета».	1	
6.	Равномерный медленный бег 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	
7.	Равномерный бег (8 мин). Преодоление простейших препятствий в ходьбе	1	

	и медленном беге.		
8.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70см.	1	
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1	
10	Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча из разных и. п. с места.	1	
11	Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча из разных и. п.	1	
	Подвижные игры на основе баскетбола	7	
12	Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу.	1	
13	Ведение мяча с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	
14	Остановка катящегося мяча. Тактические	1	

	действия в защите.		
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком, с изменением направления и скорости.	1	
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	
	Гимнастика	8	
19	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	
20	2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1	

21	Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных упражнений.	1	
22	Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: I и II позиции ног.	1	
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
24	Подтягивания в висе. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Перелазание через препятствие. Танцевальные шаги.	1	
25	Прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
26	Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1	
	Подвижные игры	6	

27	ИТБ Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	
28	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.	1	
29	«Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
30	Игры на развитие внимания. «Вызов номеров».	1	
31	«Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
32	Игры на развитие внимания. «Вызов номеров». <i>Диагностическая работа по итогам 1 полугодия.</i>	1	
	Лыжная подготовка	18	
33	ИТБ Попеременный двухшажный ход.	1	
34	Учет навыков спуска со склона в средней стойке с палками, Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1	
35	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50°.	1	

36	Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках.	1	
37	Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1	
38	Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска .Попеременный и одновременный двухшажный хода. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1	
39	Подъем «лесенкой». Торможение плугом.	1	
40	Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой».	1	
41	Спуск с пологих склонов. Подъём	1	

	«лесенкой», торможение плугом.		
42	Подъём «ёлочкой», торможение упором.	1	
43	Передвижение на лыжах 2,5км. Спуски с пологих склонов.	1	
44	Прохождение дистанции 1 км.	1	
45	Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы и спуски с пологих склонов.	1	
46	Подъём «ёлочкой». Торможение упором. Эстафеты.	1	
47	Торможение упором. Прохождение дистанции до 2,5км.	1	
48	Прохождение дистанции 2500 м без учёта времени.	1	
49	Учет навыков спуска со склона в средней стойке с палками, Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1	
50	Учет навыков спуска со склона в средней стойке с палками, Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1	
	Подвижные игры на основе баскетбола	6	

51	ИТБ Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Передача мяча подброшенного партнером.	1	
52	Передачи у стены, в парах. Прием снизу двумя руками.	1	
53	Специальные передвижения без мяча и мячом. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком. Приём и передача мяча двумя руками на месте без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдал мяч и выйди».	1	
54	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1	
55	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.	1	
56	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	

	Подвижные игры	5	
57	ИТБ. Развитие скоростно-силовых способностей. «Охотники и утки»	1	
58	«Встречная эстафета»	1	
59	Развитие скоростно-силовых способностей. «Встречная эстафета»	1	
60	Развитие меткости. «Перестрелка»	1	
61	Развитие скоростно-силовых способностей. «Встречная эстафета»	1	
	Легкая атлетика	7	
62	ИТБ Развитие выносливости. Эстафетный бег.	1	
63	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. «Встречная эстафета».	1	
64	Старты из разных исходных положений. Бег на скорость (60 м).	1	
65	Равномерный медленный бег 5мин. «Круговая эстафета».	1	
66	Равномерный медленный бег 6 мин.	1	

	Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости		
67	<i>Промежуточная аттестация. Зачет.</i>	1	
68	Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча из разных и.п. с места.	1	

Учёт рабочей программы воспитания в содержании рабочей программы:

-Включение в урок подвижных игр, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, а также придерживаться выполнения правил игры.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

