

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ г. Астрахани "Гимназия № 2"

<p>СОГЛАСОВАНО Управляющим Советом</p> <p>Протокол № 1 от 29.08.2023 г.</p> <p> Герещенко Т.П.</p>	<p>ПРИНЯТО Педагогическим Советом</p> <p>Протокол № 1 от 29.08.2023 г.</p> <p>Директор  С. В. Еремина</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Председатель ПК</p> <p>Протокол № 1 от 28.08.2023 г.</p> <p> Калмыкова И.В.</p> 
<p>ОДОБРЕНО Родительским советом</p> <p>Протокол № 1 от 28.08.2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директором МБОУ г. Астрахани «Гимназии №2»</p> <p>Приказ № 266 от 29.08.2023 г.</p> <p>Директор  С. В. Еремина</p> 	<p>ОДОБРЕНО Советом обучающихся</p> <p>Протокол № 1 от 28.08.2023 г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2085915)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Астрахань 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр 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 длину с места. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: 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;
- 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;
- 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;
- 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 противходом 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;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя.

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность.
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
1.2	Осанка человека	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.2	Легкая атлетика	18	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		53	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.2	Легкая атлетика	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.3	Подвижные игры	18	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	нормативных требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.3	Физическая нагрузка	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

2.2	Легкая атлетика	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		42	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		19	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
1.2	Закаливание организма	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.2	Легкая атлетика	9	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

Итого по разделу		39	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
Итого по разделу		22	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о физической культуре 1. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры Зарождение Олимпийских игр древности. П.Б	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	2. Дневник наблюдений по физической культуре (медио трансляция) Сила как физическое качество Быстрота как физическое качество Выносливость как физическое качество Гибкость как физическое качество Ловкость .	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3	3. Гигиена человека Осанка человека	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
4	4. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	<p>Утренняя зарядка</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы</p> <p>Плечевой пояс на мышцы рук</p> <p>На мышцы грудной клетки</p> <p>На мышцы спины</p> <p>На мышцы ног и стоп</p>		
5-20	<p>5. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>6-7. Строевые упражнения и команды</p> <p>в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному</p> <p>повороты направо и налево, стоя на месте и в движении</p> <p>Броски мяча в неподвижную мишень</p> <p>8-10. Передвижение</p> <p>в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения</p> <p>11-12. Координированные прыжковые упражнения с поворотами</p> <p>13-14. Прыжок в длину с места(техника Прыжки на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте</p>	16	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	<p>(подводящие упр)</p> <p>15. Обще- беговые упражнения.Прыжок на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упр на координацию</p> <p>16. Обще- беговые упражнения Упр на координацию Повороты на месте.</p> <p>17. Закрепление выполнения строевых команд и упражнений Обще- беговых упражнений</p> <p>18-19 Обще- беговые упражнения</p> <p>20. Обще- беговые упражнения Перестроения</p>		
21-38	<p>21 Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p> <p>22-23. Координированные передвижения ходьбой по Разметке.Строевые упражнения и команды в построении и перестроении в колонны</p> <p>повороты направо и налево, стоя на месте и в движении</p> <p>24-27. Упражнения с гимнастической</p>	18	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	<p>скакалкой</p> <p>Танцевальные движения</p> <p>28-30 Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте</p> <p>31-35 повороты направо и налево, стоя на месте и в движении. Упражнения с предметами Координированные передвижения ходьбой по Разметке</p> <p>36-38 Закрепление выполнения строевых команд и упражнений. Упражнения с гимнастическими предметами</p> <p>Танцевальные движения</p>		
39-57	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>39-42. Повижные игры разных народов</p> <p>43-44 Повижные игры с предметами</p> <p>45-50. Эстафеты</p> <p>51-57 Эстафеты с предметами (круговая тренировка)</p>	19	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

58-66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 58-60. Правила соревнований по комплексу ГТО 61-66 Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о физической культуре 1. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	2.Зарождение Олимпийских игр древности. П.Б	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3-5	3-5. Физическое развитие и его измерение . Дневник наблюдений по физической культуре (медио трансляция) Сила как физическое качество Быстрота как физическое качество Выносливость как физическое качество Гибкость как физическое	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	качество Ловкость .		
6	6. Занятия по укреплению здоровья Гигиена человека Осанка человека Питание	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
7-8	7-8 Индивидуальные комплексы утренней зарядки Утренняя зарядка Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
9	9. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
10-22	10-12.. Координированные упражнения в беге ходьбе Строевые упражнения и	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

<p>команды</p> <p>в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному</p> <p>повороты направо и налево, стоя на месте и в движении</p> <p>13-14. Передвижение</p> <p>в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения</p> <p>Прыжок в длину с места(техника)</p> <p>15. Координированные передвижения ходьбой .</p> <p>16. Координированные передвижения ходьбой .</p> <p>Координированные упражнения в беге ходьбе</p> <p>17-18. Закрепление выполнения строевых команд и упражнений</p> <p>19-22 Закрепление</p>		
--	--	--

	выполнения строевых команд и упражнений в движении		
23-36	<p>23. Гимнастика с основами акробатики .Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p> <p>24. Гимнастика с основами акробатики .Гимнастика с основами акробатики</p> <p>25-27. Координированные упражнения в беге ходьбе</p> <p>28-29 Упражнения с гимнастической скакалкой</p> <p>30-33 Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте</p> <p>34-36 Закрепление выполнения упражнений с предметами. Танцевальные</p>	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	движени		
37-54	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>37.-41 Повижные игры разных народов</p> <p>42-44 Повижные игры с предметами</p> <p>45-50. Эстафеты</p> <p>51-54 Эстафеты с предметами (круговая тренировка)</p>	18	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f419506</p>
55-68	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p> <p>55-57. Правила соревнований по комплексу ГТО</p> <p>58-68 Техника и подготовка тестовых упражнений комплекса ГТО</p>	14	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f419506</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о физической культуре 1. История Олимпийского движения . Правила поведения на уроках физической культуры Гигиена человека Осанка человека Питание	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	2.Легкая атлетика . Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Упражнения в ходьбе и беге Обще развивающме упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3-5	3.Развитие выносливости. (Выносливость как физическое качество) Упражнения беговые чередую с ходьбой Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	<p>На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>4.Обще беговые упражнения на развитие быстроты (Быстрота как физическое качество)</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>5. Обще беговые упражнения на развитие быстроты (Быстрота как физическое качество) Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p>		
6	6. Упражнение в ходьбе.	1	Библиотека ЦОК

	<p>Обще беговые упражнения на развитие быстроты (Быстрота как физическое качество) Упр на мышцы шеи и головы</p> <p>Плечевой пояс на мышцы рук</p> <p>На мышцы грудной клетки</p> <p>На мышцы спины</p> <p>На мышцы ног и стоп</p>		https://m.edsoo.ru/7f419506
7-8	<p>7-8 Упражнение в ходьбе.</p> <p>Обще беговые упражнения на развитие быстроты (Быстрота как физическое качество) Упр на мышцы шеи и головы</p> <p>Плечевой пояс на мышцы рук</p> <p>На мышцы грудной клетки</p> <p>На мышцы спины</p> <p>На мышцы ног и стоп</p>	2	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f419506</p>
9	<p>9. Упражнение в ходьбе.</p> <p>Обще беговые упражнния</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы</p> <p>Плечевой пояс на мышцы рук</p> <p>На мышцы грудной клетки</p> <p>На мышцы спины</p> <p>На мышцы ног и стоп</p> <p>Метание</p> <p>Броски мяча в неподвижную мишень</p>	1	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

10-22	<p>10-12.. Координированные упражнения в беге ходьбе Строевые упражнения и команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному повороты направо и налево, сто Упр на мышцы шеи и головы</p> <p>Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп На месте и в движении</p> <p>13-14. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>Прыжок в длину с места(техника)</p>	3	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

	<p>15. Координированные передвижения ходьбой .</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>16. Координированные передвижения ходьбой .</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>Координированные упражнения в беге ходьбе</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>17-18. Закрепление</p>		
--	---	--	--

	<p>выполнения строевых команд и упражнений</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>19-22 Закрепление выполнения строевых команд и упражнений в движении</p>		
23-36	<p>23. Бег, ходьба ОРУ. Гимнастика с элементами акробатики Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p> <p>24. Бег, ходьба. ОРУ Гимнастика с элементами акробатики упр на полу Прыжки, повороты в прыжках .</p> <p>25-27. Координированные</p>	14	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

	<p>упражнения в беге ходьбе</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики упр на полу</p> <p>Прыжки, повороты в прыжках</p> <p>28-29. Бег, ходьба. ОРУ</p> <p>Упражнения с гимнастической скакалкой</p> <p>30-33 . Бег, ходьба. ОРУ</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте</p> <p>34-36 Бег, ходьба. ОРУ</p> <p>Танцевальные движения</p>		
37-54	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>37.-41 Повижные игры разных народов</p> <p>42-44 Повижные игры с предметами</p> <p>45-50. Эстафеты</p>	18	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

	51-54 Эстафеты с предметами (круговая тренировка)		
55-68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 55-57. Правила соревнований по комплексу ГТО 58-68 Техника и подготовка тестовых упражнений комплекса ГТО	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о физической культуре 2. История Олимпийского движения . Правила поведения на уроках физической культуры Гигиена человека Осанка человека Питание	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
2	2.Легкая атлетика . Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Упражнения в ходьбе и беге Обще развивающме упражнения	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3-5	3.Развитие выносливости. (Выносливость как физическое качество) Упражнения беговые чередую с ходьбой Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	<p>На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>4.Обще беговые упражнения на развитие быстроты (Быстрота как физическое качество)</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>5. Обще беговые упражнения на развитие быстроты (Быстрота как физическое качество) Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p>		
6	6. Упражнение в ходьбе.	1	Библиотека ЦОК

	<p>Обще беговые упражнения на развитие быстроты (Быстрота как физическое качество) Упр на мышцы шеи и головы</p> <p>Плечевой пояс на мышцы рук</p> <p>На мышцы грудной клетки</p> <p>На мышцы спины</p> <p>На мышцы ног и стоп</p>		https://m.edsoo.ru/7f419506
7-8	<p>7-8 Упражнение в ходьбе.</p> <p>Обще беговые упражнения на развитие быстроты (Быстрота как физическое качество) Упр на мышцы шеи и головы</p> <p>Плечевой пояс на мышцы рук</p> <p>На мышцы грудной клетки</p> <p>На мышцы спины</p> <p>На мышцы ног и стоп</p>	2	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f419506</p>
9	<p>9. Упражнение в ходьбе.</p> <p>Обще беговые упражняия</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы</p> <p>Плечевой пояс на мышцы рук</p> <p>На мышцы грудной клетки</p> <p>На мышцы спины</p> <p>На мышцы ног и стоп</p> <p>Метание</p> <p>Броски мяча в неподвижную мишень</p>	1	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

10-22	<p>10-12.. Координированные упражнения в беге ходьбе Строевые упражнения и команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному повороты направо и налево, сто Упр на мышцы шеи и головы</p> <p>Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп На месте и в движении</p> <p>13-14. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>Прыжок в длину с места(техника)</p>	3	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

	<p>15. Координированные передвижения ходьбой .</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>16. Координированные передвижения ходьбой .</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>Координированные упражнения в беге ходьбе</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>17-18. Закрепление</p>		
--	---	--	--

	<p>выполнения строевых команд и упражнений</p> <p>Упр на мышцы шеи и головы Плечевой пояс на мышцы рук На мышцы грудной клетки На мышцы спины На мышцы ног и стоп</p> <p>19-22 Закрепление выполнения строевых команд и упражнений в движении</p>		
23-36	<p>23. Бег, ходьба ОРУ. Гимнастика с элементами акробатики Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p> <p>24. Бег, ходьба. ОРУ Гимнастика с элементами акробатики упр на полу Прыжки, повороты в прыжках .</p> <p>25-27. Координированные</p>	14	<p>Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

	<p>упражнения в беге ходьбе</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики упр на полу</p> <p>Прыжки, повороты в прыжках</p> <p>28-29. Бег, ходьба. ОРУ</p> <p>Упражнения с гимнастической скакалкой</p> <p>30-33 . Бег, ходьба. ОРУ</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте</p> <p>34-36 Бег, ходьба. ОРУ</p> <p>Танцевальные движения</p>		
37-54	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>37.-41 Повижные игры разных народов</p> <p>42-44 Повижные игры с предметами</p> <p>45-50. Эстафеты</p>	18	<p>Библиотека ЦОК</p> <p>https://m.edsoo.ru/7f419506</p>

	51-54 Эстафеты с предметами (круговая тренировка)		
55-68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 55-57. Правила соревнований по комплексу ГТО 58-68 Техника и подготовка тестовых упражнений комплекса ГТО	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

