

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки ХМАО-Югры

Управление образования и молодежной политики

Нижневартовского района

МБОУ "Излучинская ОНШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете школы

Протокол №6

от «18» 05 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе

 Бондаренко С.В.

от «18» 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Лагвалтеева Е.В.

Приказ №331

от «18» 05 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 870425)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель:

Итченко Светлана Дмитриевна

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

г.п. Излучинск

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного 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 физкультурминуток 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье

разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1		1	Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки	1		1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	в режиме дня школьника				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			<p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482</p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа.</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</p>
2.2	Лыжная подготовка	8			<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p> <p>Урок</p>

					<p>«Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>
2.3	Легкая атлетика	14			<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553 Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра»</p>

					(РЭШ)
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			<p>Урок №44. Правила безопасности и возникновения подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ Урок № 45. Подвижные игры на развитие ловкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ Урок № 46. Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ Урок № 40. Передача мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ Урок № 41. Обвод конусов https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ Урок № 42. Ведение мяча в колоннах https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ Урок № 43. Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных! Оранжевый мяч! (баскетбол)» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ Урок № 47. Подвижные игры на развитие координации https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ Урок № 48. Подвижные игры на развитие двигательной активности https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p>
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	12			<p>Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</p>

	комплекса ГТО				
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с	8			Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед»

	основами акробатики				<p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482 Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</p>
2.2	Лыжная подготовка	10			<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок</p>

					«Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
2.3	Легкая атлетика	10			Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553 Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра»
2.4	Подвижные игры	15			Урок №44. Правила безопасности и возникновения подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ Урок № 45. Подвижные игры на развитие ловкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ Урок № 46. Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками»

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ Урок № 40. Передача мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ Урок № 41. Обвод конусов https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ Урок № 42. Ведение мяча в колоннах https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ Урок № 43. Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных! Оранжевый мяч! (баскетбол)» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ Урок № 47. Подвижные игры на развитие координации https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ Урок № 48. Подвижные игры на развитие двигательной активности https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3	Физическая нагрузка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание	1		1	Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок

	организма				
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			<p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</p> <p>Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482</p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа.</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</p> <p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</p>
2.2	Легкая атлетика	10			<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных</p>

					<p>положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553</p> <p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</p> <p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра»</p>
2.3	Лыжная подготовка	10			<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок</p>

					«Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			Урок №44. Правила безопасности и возникновения подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ Урок № 45. Подвижные игры на развитие ловкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ Урок № 46. Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ Урок № 40. Передача мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ Урок № 41. Обвод конусов https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ Урок № 42. Ведение мяча в колоннах https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ Урок № 43. Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных! Оранжевый мяч! (баскетбол)» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ Урок № 47. Подвижные игры на развитие координации https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ Урок № 48. Подвижные игры на развитие двигательной активности https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	18			Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

	комплекса ГТО				
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1		1	«Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/

	снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	1		1	Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482 Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
2.2	Легкая атлетика	10			Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)

					<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553 Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра»</p>
2.3	Лыжная подготовка	10			<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «пругом» на лыжах. Подвижная игра «Кто</p>

					дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			Урок №44. Правила безопасности и возникновения подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ Урок № 45. Подвижные игры на развитие ловкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ Урок № 46. Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ Урок № 40. Передача мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ Урок № 41. Обвод конусов https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ Урок № 42. Ведение мяча в колоннах https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ Урок № 43. Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных! Оранжевый мяч! (баскетбол)» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ Урок № 47. Подвижные игры на развитие координации https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ Урок № 48. Подвижные игры на развитие двигательной активности https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	18			Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

	нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1		
2	Современные физические упражнения	1		1		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		
7	Чем отличается ходьба от бега	1		1		
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		

11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		
14	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1		1		
15	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		
16	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		
18	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		
19	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		
20	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		
21	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1		1		

22	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		
23	Стилизованные способы передвижения (гимнастический шаг, бег). Способы построения и повороты стоя на месте.	1		1		
24	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		
25	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		
28	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		
30	Разучивание прыжков в группировке	1		1		
31	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		
32	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Броски и ловля волейбольного мяча.	1		1		
33	Броски и ловля волейбольного мяча. Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку.	1		1		
34	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку.	1		1		

35	Бадминтон. Упражнения и игры с воланом. Броски волана.	1		1		
36	Упражнения и игры с воланом. Броски волана.	1		1		
37	Упражнения и игры с воланом. Броски волана.	1		1		
38	Броски и ловля баскетбольного мяча.	1		1		
39	Броски мяча в кольцо способом снизу. Броски и ловля баскетбольного мяча.	1		1		
40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж.	1		1		
41	Ступающий шаг без палок	1		1		
42	Ступающий шаг без палок	1		1		
43	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		
46	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		
47	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		

48	Считалки для подвижных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		
50	Разучивание подвижной игры «Два Мороза».	1		1		
51	Разучивание подвижной игры «Белые медведи»	1		1		
52	Разучивание подвижной игры «Волк во рву»	1		1		
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		
54	Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом"	1		1		
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры	1		1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		
64	Освоение правил и техники	1		1		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры.	1		1		
2	Подвижные игры «Белые медведи», «Два мороза». Эстафеты.	1		1		
3	ОРУ. Подвижные игры «Волк во-рву», «Охотники и утки». Эстафеты.	1		1		
4	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1		1		
5	ОРУ. Подвижные игры «Волк во-рву», «Белые медведи».	1		1		
6	Физические качества Сила как физическое качество Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - тест. Эстафеты.	1	1			
7	Быстрота как физическое качество	1	1			

	Бег 30м - тест. Эстафеты.					
8	Выносливость как физическое качество Смешанное передвижение - тест.	1	1			
9	Гибкость как физическое качество Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - тест. Подвижные игры.	1	1			
10	Развитие координации движений Челночный бег 3*10м - тест. Эстафеты.	1	1			
11	Развитие координации движений Метание теннисного мяча в цель - тест. Подвижные игры.	1	1			
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - тест. Эстафеты.	1	1			
13	Закаливание организма Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	1			
14	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1		1		
15	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами баскетбола.	1	1			
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		1		
17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		1		
18	Бросок мяча в колонне и неудобный	1		1		

	бросок. Приём «волна» в баскетболе.					
19	Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.	1		1		
20	Строевые упражнения и команды, совершенствование техники группировки.	1		1		
21	Строевые упражнения и команды, совершенствование техники группировки.	1		1		
22	Прыжковые упражнения, выполнение акробатических упражнений.	1		1		
23	Прыжковые упражнения, выполнение акробатических упражнений.	1		1		
24	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		
25	Ходьба по гимнастической скамейке, лазание по канату. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		
26	Лазание по гимнастической стенке, лазание по канату. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		
27	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения.	1		1		
28	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения.	1		1		
29	Подвижные игры с приёмами спортивных игр. Игры с приёмами волейбола. Броски и	1		1		

	ловля волейбольного мяча. П/И.					
30	Броски и ловля волейбольного мяча. П/И.	1		1		
31	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку. П/И.	1		1		
32	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку. Эстафеты с мячом.	1		1		
33	Игры с приёмами бадминтона. Упражнения и игры с воланом. Броски волана.	1		1		
34	Упражнения и игры с воланом. Броски волана. Эстафеты.	1		1		
35	Упражнения и игры с воланом. Броски волана.	1		1		
36	Игры с приемами футбола: метко в цель, бросок ногой. Эстафеты.	1		1		
37	Игры с приёмами футбола: метко в цель, бросок ногой. Эстафеты с мячом.	1		1		
38	Подвижные игры на развитие равновесия.	1		1		
39	Подвижные игры на развитие равновесия.	1		1		
40	Правила ТБ и поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1		

41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1		1		
42	Спуск с горы в основной стойке.	1		1		
43	Спуск с горы в основной стойке.	1		1		
44	Подъем лесенкой.	1		1		
45	Подъем лесенкой..	1		1		
46	Спуски и подъёмы на лыжах.	1		1		
47	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		
48	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		1		
49	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1		1		
50	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		
51	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		
52	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1		1		
53	Прыжок в высоту с прямого разбега.			1		
54	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		
55	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1		
56	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1		
57	Передвижение равномерной ходьбой с	1		1		

	наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.					
58	Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения.	1		1		
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры.	1	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение (1000 м). Подвижные игры.	1	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки, Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты.	1	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	1	1		

	игры.					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты.	1	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	1			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	1			
68	Беседа о правилах поведения на воде. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО 2 ступени.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	50		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Подвижные игры.	1		1		
2	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Подвижные игры.	1		1		
3	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1		1		
4	Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки-тест. Эстафеты.	1	1			
5	Броски набивного мяча. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - тест. Подвижные игры.	1	1			
6	Челночный бег. Поднимание туловища из положения лежа на спине - тест. Подвижные игры.	1	1			

7	Броски набивного мяча. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г - тест. Подвижные игры.	1	1			
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - тест. Эстафеты	1	1			
9	Челночный бег 3*10м - -тест. Подвижные игры.	1	1			
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег на 30м - тест. Эстафеты	1	1			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - тест. Подвижные игры.	1	1			
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Эстафеты.	1		1		
13	Беговые упражнения с координационной сложностью. Эстафеты.	1		1		
14	Беговые упражнения с координационной сложностью. Подвижные игры.	1		1		
15	Закаливание организма под душем. Бег на 1000м.	1	1			
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1		1		
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	1			
18	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1		

	Подвижные игры.					
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1		1		
20	Строевые команды и упражнения Передвижения по гимнастической скамейке.	1		1		
21	Передвижения по гимнастической скамейке, стенке. Лазанье по канату.	1		1		
22	Передвижения по гимнастической скамейке, стенке. Лазанье по канату.	1		1		
23	Передвижения по гимнастической стенке, скамейке. Акробатическая комбинация: 1) мост, из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1		
24	Прыжки через скакалку. Акробатическая комбинация: 1) мост, из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1		
25	Прыжки через скакалку.	1	1			
26	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация: 1) мост, из положения лежа на спине,	1	1			

	опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.					
27	Ритмическая гимнастика.	1		1		
28	Танцевальные упражнения из танца галоп, танцевальные упражнения из танца полька.	1		1		
29	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1		1		
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1		1		
31	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	1			
32	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1		1		
33	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		1		
34	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		1		
35	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		1		
36	Подвижные игра с приемами волейбола.	1		1		

37	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приёмами футбола.	1		1		
38	Подвижные игры с приёмами футбола.	1		1		
39	Подвижные игры с приёмами футбола.	1		1		
40	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		1		
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		1		
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		1		
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	1			
44	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	1			
45	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		1		
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		1		
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		1		
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		1		
49	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	1			

50	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Подвижные игры.	1		1		
51	Старты из различных исходных положений. Подвижные игры.	1		1		
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	1			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	1			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1	1			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – девочки. Эстафеты.	1	1			
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	1			

	игры					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	1			
58	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1		1		
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1	1			
60	Подвижные игры с приёмами футбола.	1		1		
61	Игры с приёмами бадминтона. Упражнения и игры с воланом. Броски волана.	1		1		
62	Упражнения и игры с воланом. Броски волана.	1		1		
63	Упражнения и игры с воланом. Броски волана. Эстафеты.	1		1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание	1	1			

	мяча весом 150г. Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1			
68	Беседа о правилах поведения на воде. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО 2-3 ступени.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	26	42		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России, национальных видов спорта.	1		1		
2	Техника безопасности и предупреждение травм на уроках лёгкой атлетики. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Беговые упражнения.	1		1		
3	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	1		1		
4	Старты из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность.	1		1		
5	Бег 30м – тест. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Подвижные игры.	1	1			
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры.	1	1			
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты.	1	1			

8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см – девочки. Подвижные игры.	1	1			
9	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1			
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	1			
11	Самостоятельная физическая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			
12	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	1			
13	Закаливание организма. Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1	1			
14	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1		1		
15	Упражнения из игры баскетбол. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1		1		

16	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1		1		
17	Ведение мяча в движении с заданиями. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1		1		
18	Ведение мяча – на результат. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1	1			
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1		1		
20	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1	1			
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1		1		
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1		1		

23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		1		
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	1			
25	Упражнения на гимнастической перекладине.	1		1		
26	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1		1		
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	1			
28	Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1		1		
29	Разучивание подвижных игр «Подвижная цель», «Запрещенное движение».	1		1		
30	Упражнения из игры бадминтон. Игры с воланом. Броски волана.	1		1		
31	Упражнения из игры бадминтон. Игры с воланом. Броски волана.	1		1		
32	Упражнения из игры бадминтон. Игры с воланом. Броски волана.	1		1		
33	Упражнения из игры бадминтон. Игры с воланом. Броски волана.	1		1		
34	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры с приёмами	1		1		

	волейбола.					
35	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры с приёмами волейбола.	1		1		
36	Упражнения из игры баскетбол. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1		1		
37	Упражнения из игры баскетбол. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1		1		
38	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры с приёмами футбола.	1		1		
39	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры с приёмами футбола.	1		1		
40	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		1		
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		1		
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		1		
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		1		
44	Имитационные упражнения в	1		1		

	передвижении на лыжах.					
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		1		
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1		
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		1		
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		1		
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	1			
50	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	1			
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	1			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	1			

	перекладине – мальчики. Подвижные игры.					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см-девочки. Эстафеты.	1	1			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	1			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	1			
56	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1		1		
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приёмами баскетбола.	1		1		
58	Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с приёмами волейбола.	1		1		
59	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры с приёмами	1		1		

	волейбола.					
60	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приёмами футбола.	1		1		
61	Подвижные игры с приёмами футбола.	1		1		
62	Подвижные игры с приёмами футбола.	1		1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры.	1	1			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Подвижные игры.	1		1		
68	Беседа о правилах поведения на воде. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1		1		

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. Эстафеты.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	24	44			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

2 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

- Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

3 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

4 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>

2 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>

3 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>

4 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
https://fk-i-s.ru

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Народные игры» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (в ред. Федеральных законов от 08.06.2020 № 165-ФЗ, от 31.07.2020 № 304-ФЗ);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 №1576, от 11.12.2020 № 712);
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;
- Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Излучинская общеобразовательная начальная школа».
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности по реализации ФГОС НОО.

Цель программы - воспитание двигательной активности младших школьников, нравственное и физическое развитие, создание условий, позволяющих воспитывать потребность в принятии здорового образа жизни, радость движения.

Основные задачи программы:

- *познакомить* детей с разнообразием игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- *сформировать* элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии подвижных игр на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- *развивать* координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- *оптимизировать* двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- *приобщить* к самостоятельным занятиям подвижными играми, использовать их в свободное время;
- *воспитывать* дисциплинированность, культуру игрового общения, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе проведения

подвижных игр, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

Основной формой занятия являются:

- игры
- эстафеты;
- спортивные соревнования;
- спортивные праздники

Основные методы, используемые на внеурочной деятельности:

- Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.
- Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Условия реализации программы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- спортивный инвентарь.

2. Содержание программы:

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Оборудование. Гигиена.

История возникновения русских народных игр, правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «Хлопушки», «Третий лишний» «Верёвочка»

«Два Мороза», Гуси–лебеди», «Молчанка», «Ворота» «Горелки», «Жмурки», «Невод», «Уголки» и т.д.

Игры на развитие памяти, внимания, воображения.

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.1	Инструкция Техники безопасности	1		1
1.2	История возникновения русских народных игр			
2	Русские народные игры		32	32

3. Календарно-тематическое планирование по курсу «Народные игры» 1 класс (1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструкция ТБ и правила поведения в спортивном зале. Гигиена. История возникновения русских народных игр. Народная игра «Змейка»	1		
2.	Народная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей, координационных.	1		
3.	Народная игра «Верёвочка» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, координационных.	1		

	Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».			
4.	Народная игра «Третий лишний». Эстафеты. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
5.	Народная игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
6.	Народная игра «Гуси - лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
7.	Народная игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Игры. Эстафеты	1		
8.	Народная игра «Море волнуется». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	1		
9.	Народная игра «Салки». Эстафета с прыжками через препятствия.	1		
10.	Народная игра «Капканы». Эстафета с переноской предметов.	1		
11.	Народная игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
12.	Народная игра «У медведя во бору» Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13.	Народная игра «Бабка - Ёжка» Эстафеты.	1		
14.	Народная игра «Ворота». Эстафеты.	1		
15.	Народная игра «Кошки-мышки» Броски в цель. Весёлые старты.	1		
16.	Народная игра «Космонавты». Эстафета с мячами, скакалками.	1		
17.	Мои любимые игры. Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

18.	Мои любимые игры. Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1		
19.	Народная игра «Уголки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
20.	Народная игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
21.	Народные игры «Уголки», «Невод». «Бег по-медвежьи» (игра состязание народов Севера). Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
22.	Народная игра «Горелки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
23.	Народная игра «Жмурки». Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1		
24.	Народная игра «Весёлые музыканты». Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1		
25.	Народная игра «Воробушки». Эстафета с прыжками.	1		
26.	Народная игра «Паучок». Эстафета с прыжками.	1		
27.	Народная игра «Мы весёлые ребята». Эстафета с прыжками. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1		
28.	Народная игра «Удар по верёвочке». Броски в цель. Эстафета по кругу.	1		
29.	Народная игра «Мячик кверху». Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования.	1		
30.	Народная игра «Молчанка». Эстафета «Паровозик».	1		
31.	Народная игра «Ворота». Игра «Снайпер». Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1		

32.	Игры по выбору. Мои любимые игры. Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1		
33.	Игры по выбору. Задание на лето. Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1		