Приложение

к основной образовательной программе

начального общего образования

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

**1-4 классы**

Содержание рабочей программы ориентировано на использование УМК автора Лях В. И.

**Часть 1. Содержание учебного предмета**

### КЛАСС

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

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе

Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и нале- во; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

2 КЛАСС

***Знания о физической культуре*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности

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

***Физическое совершенствование*** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

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

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения Беговые сложно-ко- ординационные 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 пуль- су на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию Определение возрастных особенностей физического раз- вития 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 обще- физической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**Часть 2. Планируемые результаты .**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры 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**

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

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

*познавательные УУД:*

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

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

*познавательные УУД:*

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию ре- жима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

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

*познавательные УУД:*

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнова- ниях;

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 куль- туры, проводить закаливающие процедуры, занятия по пред- упреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

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

*познавательные УУД:*

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: 6 демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

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

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 третьем классе обучающийся научится: 6 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 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 четвёртом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

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

**Часть 3. Тематическое планирование**

1 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | Основы знаний (2 часа) |  |  |
| 1 | Понятие о физической культуре. Режим дня школьника. | 1 |  |
| 2 | Основные способы передвижения человека. Режим дня. | 1 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы) 4 часа |  |  |
| 3 | Ин­структаж по правилам безопасности Основная стойка. Построение в колонну по од­ному и в шеренгу. | 1 |  |
| 4 | Перестроение по звеньям. Размыкание. Личная гигиена. | 1 |  |
| 5 | Повороты направо, налево. Осанка человека. | 1 |  |
| 6 | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Утренняя зарядка. | 1 |  |
|  | Легкая атлетика (16 часов) |  |  |
|  | *Беговые упражнения 7 ч* |  |  |
| 7 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. | 1 |  |
| 8 | К.р. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |
| 9 | Бег 60 м. ГТО. | 1 |  |
| 10 | Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м. | 1 |  |
| 11 | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. | 1 |  |
| 12 | Смешанное передвижение до 1 км. ГТО. | 1 |  |
| 13 | Равномерный, мед­ленный бег  до 3 мин. ГТО. | 1 |  |
|  | Прыжковые упражнения (6 часов) |  |  |
| 14 | К.р. Прыжок в длину с места. ГТО. | 1 |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги | 1 |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ГТО. | 1 |  |
| 17 | Прыжки со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |
| 18 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |
| 19 | Эстафеты с прыжками | 1 |  |
|  | Броски, метания (3 часа*)* |  |  |
| 20 | Броски мяча (1кг) на дальность | 1 |  |
| 21 | Метание малого мяча в вертикальную цель. ГТО. | 1 |  |
| 22 | Метание малого мяча с места на дальность. ГТО. | 1 |  |
|  | Подвижные игры (6 часов) |  |  |
| 23 | Ин­структаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |  |
| 24 | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | 1 |  |
| 25 | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». | 1 |  |
| 26 | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | 1 |  |
| 27 | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |  |
| 28 | Возникновение физической культуры у древних людей | 1 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) |  |  |
|  | Акробатические упражнения (6 часов) |  |  |
| 29 | Исходные положения в физических упражнениях . | 1 |  |
| 30 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. | 1 |  |
| 31 | Подъем туловища из положения лежа на спине. | 1 |  |
| 32 | Подъем ног из положения лежа на спине. | 1 |  |
| 33 | Строевые упражнения | 1 |  |
| 34 | К.р. Акробатические упражнения. | 1 |  |
|  | Гимнастические упражнения. (7ч) |  |  |
| 35 | Упражнения с мячом. | 1 |  |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |  |
| 37 | Упражнения со скакалкой. | 1 |  |
| 38 | Упражнения со скакалкой. | 1 |  |
| 39 | Висы и упоры на низкой перекладине . Скакалка. | 1 |  |
| 40 | Прыжки через скакалку. | 1 |  |
| 41 | Гимнастические упражнения . Упоры. | 1 |  |
|  | Прикладная гимнастика(8ч ) |  |  |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |
| 43 | Перелезание через коня. | 1 |  |
| 44 | Перелезание через горку матов. | 1 |  |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке на коленях | 1 |  |
| 46 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке | 1 |  |
| 47 | Передвижение в висе по гимнастической перекладине | 1 |  |
| 48 | Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги. ГТО. | 1 |  |
| 49 | Физические упражнения | 1 |  |
|  | Лыжные гонки (12 часов) |  |  |
| 50 | ПБ на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке. | 1 |  |
| 51 | Ступающий шаг | 1 |  |
| 52 | Поворот на лыжах переступанием | 1 |  |
| 53 | Ступающий шаг | 1 |  |
| 54 | Ходьба на лыжах без палок | 1 |  |
| 55 | Ходьба на лыжах до 500 м. | 1 |  |
| 56 | Скользящий шаг. | 1 |  |
| 57 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |  |
| 58 | Прохождение дистанции 800 м. ГТО. | 1 |  |
| 59 | Движение "змейкой" на лыжах | 1 |  |
| 60 | Прохождение дистанции до 1000м. ГТО. | 1 |  |
| 61 | Эстафеты на лыжах | 1 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов) |  |  |
| 62 | Бросок мяча снизу на месте. | 1 |  |
| 63 | Ловля мяча на месте. | 1 |  |
| 64 | Ловля и броски мяча на месте. | 1 |  |
| 65 | Игра «Передача мячей в колон­нах». | 1 |  |
| 66 | Передача мяча снизу на месте. | 1 |  |
| 67 | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |
| 68 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 69 | Игра «Гонка мячей по кру­гу». | 1 |  |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 |  |
| 71 | Игра «Передал - садись». | 1 |  |
| 72 | Игра «Выстрел в небо». | 1 |  |
| 73 | Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |
| 74 | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. | 1 |  |
| 75 | Игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 76 | Ведение мяча на месте | 1 |  |
| 77 | Игра «Кру­говая лапта». | 1 |  |
| 78 | Игра «Мяч в обруч». | 1 |  |
| 79 | Физические качества человека | 1 |  |
|  | Подвижные игры (7 часов) |  |  |
| 80 | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 1 |  |
| 81 | Игра «Не да­вай мяча водящему». | 1 |  |
| 82 | Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». | 1 |  |
| 83 | Игра «Пере­стрелка». | 1 |  |
| 84 | Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». | 1 |  |
| 85 | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  |
| 86 | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | 1 |  |
|  | Легкая атлетика (13 часов) |  |  |
|  | Беговые упражнения (7 часов) |  |  |
| 87 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 |  |
| 88 | К.р. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |  |
| 89 | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | 1 |  |
| 90 | Челночный бег | 1 |  |
| 91 | К.р. Кросс 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |
| 92 | 6-минутный бег | 1 |  |
| 93 | Игры и эстафеты с бегом на местности. | 1 |  |
|  | Прыжковые упражнения (3 часа) |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. ГТО. | 1 |  |
| 95 | К.р. Прыжок в длину с разбега | 1 |  |
| 96 | Прыжок в высоту с разбега. ГТО. | 1 |  |
|  | Броски большого и малого мяча (3 часа) |  |  |
| 97 | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу | 1 |  |
| 98 | Метание малого мяча в вертикальную цель. ГТО. | 1 |  |
| 99 | Метание малогомяча с места на дальность и заданное расстояние. ГТО | 1 |  |

2 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | Основы знаний (2 часа) |  |  |
| 1 | Физическая культура человека | 1 |  |
| 2 | **Правила безопасности при занятиях физической культурой. Фиэическое развитие.** | **1** |  |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч |  |  |
|  | *Беговая подготовка 7 ч* |  |  |
| 3 | Инструктаж по ПБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | 1 |  |
| 4 | Челночный бег. Разучивание комплекса утренней зарядки. | 1 |  |
| 5 | К.р. Бег *(30 м). ГТО.Быстрота.* | 1 |  |
| 6 | Бег с ускорением *(60 м).* | 1 |  |
| 7 | Равномерный бег *(7 мин). Развитие выносливости.* | 1 |  |
| 8 | Равномерный бег *(8 мин).* | 1 |  |
| 9 | К.р. Бег 1 км без учета времени. ГТО. Выносливость. | 1 |  |
|  | *Прыжковая подготовка (4ч)* |  |  |
| 10 | **К.р. Прыжки в длину с с мес­та. ГТО.** | **1** |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 1 |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | 1 |  |
| 13 | Прыжок с высоты *(до 40 см). ГТО.* | 1 |  |
|  | *Броски большого, метания малого мяча (3 ч)* |  |  |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. ГТО. | 1 |  |
| 15 | Метание малого мяча в вертикальную цель. ГТО. | 1 |  |
| 16 | Метание набивного мяча | 1 |  |
|  | Подвижные игры (11 часов) |  |  |
| 17 | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | 1 |  |
| 18 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | 1 |  |
| 19 | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | 1 |  |
| 20 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 |  |
| 21 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | 1 |  |
| 22 | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | 1 |  |
| 23 | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | 1 |  |
| 24 | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | 1 |  |
| 25 | Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. | 1 |  |
| 26 | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты | 1 |  |
| 27 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 28 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Организующие команды и приемы (3 часов) |  |  |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Акробатические упражнения (7 часов) |  |  |
| 32 | Группировка. Перекаты в группировке | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 33 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 34 | Упоры, седы, упражнения в группировке | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 35 | Стойка на лопатках. Гибкость. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 36 | Стойка на лопатках, со­гнув ноги. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 37 | Кувырок вперед. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 38 | К.р. Акробатическая комбинация | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Гимнастические упражнения. ( 5ч ) |  |  |
| 39 | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | 1 |  |
| 40 | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | 1 |  |
| 41 | Вис на согнутых руках. Развитие силы. | 1 |  |
| 42 | Подтягивание в висе. ГТО. | 1 |  |
| 43 | Координация. Равновесие. | 1 |  |
| 44 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ГТО. | 1 |  |
|  | Прикладная гимнастика (5ч ) |  |  |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Развитие силы. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 46 | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 47 | Перелезание через коня, брев­но. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 49 | Физические качества сила, быстрота, выносливость | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Лыжные гонки (12 часов) |  |  |
| 50 | Правила безопасности на уроках по лыжам. | 1 |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |
| 52 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. | 1 |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом до 1000 м. | 1 |  |
| 54 | Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. | 1 |  |
| 55 | Спуск в основной стойке. Падение назад. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 57 | Повороты приставными шагами. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 58 | Падение на бок на месте и в движении под уклон. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 59 | Передвижение скользящим шагом до 1000 м.ГТО. | 1 |  |
| 60 | Развитие выносливости. | 1 |  |
| 61 | Развитие выносливости. ГТО. | 1 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов) |  |  |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 63 | Ведение мяча на месте | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 64 | Броски в цель | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 65 | Ведение на месте. Броски в цель. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 66 | Игра «Попади в обруч». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 67 | Игра «Передал - садись». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 68 | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 69 | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 70 | Броски в щит | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 71 | Игра «Мяч соседу». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 72 | Броски в кольцо | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 73 | Развитие координационных способностей | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 74 | Игра «Передача мяча в колон­нах». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 75 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 76 | Игра в мини-баскетбол | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 77 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 78 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 79 | Физические качества гибкость и равновесие | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола и футбола ( 10 ч ). |  |  |
| 80 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 81 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 82 | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 83 | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 84 | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 85 | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 86 | Остановка и передача мяча в футболе. «Школа мяча». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 87 | Ведение мяча в футболе.Игра в мини-футбол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 88 | Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 89 | «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Легкая атлетика(13 часов) |  |  |
|  | Беговые упражнения (7 часов) |  |  |
| 90 | Челночный бег. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 91 | К.р. Бег *(30 м). ГТО.* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 92 | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 93 | Равномерный бег *(7 мин. Развитие выносливости.* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 94 | Равномерный бег *(8 мин).* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 95 | К.р. Кросс 1 км без учета времени. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 96 | Игры и эстафеты с бегом на местности. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Прыжковые упражнения (3 часа) |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 97 | Прыжок с мес­та.Эстафеты. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 98 | К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 99 | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Броски, метания (3 часа) |  |  |
| 100 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 101 | К.р. Метание малого мяча на дальность с места. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 102 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |

3КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | Основы знаний (2 часа) |  |  |
| 1 | Правила безопасности при занятиях физической культурой.. Физическая культура у древних народов. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч |  |  |
|  | *Беговая подготовка 7 ч* |  |  |
| 2 | Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | **1** | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3 | Бег 30м. Измерение пульса. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 4 | К.р. Бег 60м. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5 | Челночный бег. Виды физических упражнений. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | Преодоление препятствий в беге. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 7 | Равномерный бег *(7 мин).* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 8 | Кросс  *1 км. ГТО.* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | *Прыжковая подготовка (4ч)* |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с места. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 10 | Прыжок в длину с короткого разбега. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 11 | Прыжок в длину с полного разбега. Закаливание. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 12 | К.р. Прыжок в длину с разбега . ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | *Броски большого, метания малого мяча (3ч)* |  |  |
| 13 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. | 1 |  |
| 14 | Метание малого мяча с места на дальность. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 15 | Броски набивного мяча. История появления современного спорта. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Подвижные игры (8 часов) |  |  |
| 16 | Дыхательная гимнастика. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 17 | Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 20 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 21 | Зрительная гимнастика. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 22 | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 23 | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола (4 часов) |  |  |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 25 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 26 | Ведение мяча в движении шагом. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 27 | Ведение мяча в движении бе­гом. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 28 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) |  |  |
|  | Акробатические упражнения (6 часов) |  |  |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 30 | Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Строевые команды и упражнения. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 32 | Лазание по канату. Скакалка. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 33 | Упражнения со скакалкой. Лазание по канату. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 34 | Акробатическая комбинация. Скакалка. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Снарядная гимнастика (7 ч ) |  |  |
| 35 | Вис стоя и лежа | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 36 | Вис на согнутых руках. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 37 | К.р. Подтягивания в висе. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 38 | Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 39 | Ходьба в равновесии по скамейке. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 40 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 41 | Висы и упоры на низкой перекладине. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов) |  |  |
| 42 | Прыжки со скакалкой | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 43 | Прыжки группами на длинной скакалке | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 44 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 45 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 46 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 47 | Прыжки на скакалке на результат. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 49 | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | 1 |  |
|  | Лыжные гонки (12 часов) |  |  |
| 50 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 51 | Передвижение на лыжах изученными способами. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 53 | Спуски и подъёмы. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 54 | Повороты приставными шагами. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 55 | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 56 | Чередование ходов и хода на дистанции. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 57 | Повороты на лыжах "упором" | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 58 | Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 59 | Падение на лыжах на бок. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 61 | Прохождение дистанции 1500 м. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов) |  |  |
| 62 | Ловля и передача мяча на месте | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 64 | Ведение мяч в движении шагом. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 65 | Ведение мяча в движении бе­гом | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 66 | Бросок двумя руками от груди. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 67 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 68 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 69 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Подвижные игры на основе волейбола (9 часов) |  |  |
| 70 | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 71 | Остановка скачком после ходьбы и бега | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 72 | Передача мяча подброшенного партнером | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 73 | Передача мяча подброшенного партнером | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 74 | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 75 | Передача в парах | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 76 | Передачи у стены | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 77 | Прием снизу двумя руками. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 78 | Передачи в парах через сетку. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 79 | Физическое развитие и физическая подготовка | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Подвижные игры на основе волейбола (3 часов) |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 80 | Передачи в парах через сетку. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 81 | Передачи в парах через сетку. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 82 | Двухсторонняя игра | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Подвижные игры на основе футбола (7 ч) |  |  |
| 83 | Ведение мяча | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 84 | Ведение мяча с ускорением | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 85 | Удар по неподвижному мячу | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 86 | Удар с разбега по катящемуся мячу | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 87 | Остановка катящегося мяча | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 88 | Тактические действия в защите | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 89 | Игра в футбол | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Легкая атлетика(13 часов) |  |  |
|  | Беговые упражнения (7 часов) |  |  |
| 90 | Встреч­ная эстафета. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 91 | К.р. Бег на результат *(30 м). ГТО.* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 92 | Бег 60м. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 93 | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 94 | Равномерный медленный бег *(7мин).* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 95 | Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 96 | К.р. Кросс 1 км. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Прыжковые упражнения (3 часа) |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 98 | К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 99 | Прыжок в высоту спрямого разбега | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Броски, метания (3 часа) |  |  |
| 100 | К.р. Метание малого мяча с места на дальность. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 101 | Метание в цель с 4-5 м. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 102 | Метание набивного мяча. Подготовка к ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |

4КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | **Основы знаний (1час)** |  |  |
| 1 | Правила безопасности при занятиях физической культурой. Из истории развития физической культуры в России. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 9 ч** |  |  |
|  | ***Беговая подготовка 5 ч*** |  |  |
| 2 | К.р. Бег на скорость *(30м). Из истории развития национальных видов спорта. ГТО.* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка. Бег на скорость *(60 м).* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Медленный бег 6 мин. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5 | Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | К.р. Кросс *(1 км). ГТО.* | 1 |  |
|  | ***Прыжковая подготовка (2 ч)*** |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления | **1** | <https://clck.ru/RshaS> |
| 8 | К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги». ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | ***Броски большого, метания малого мяча (2 ч)*** |  |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча в цель . | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры (5 часов)** |  |  |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Игра « «Разведчики и ча­совые». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 12 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 14 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 15 | Закаливание организма. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (3 часа.)** |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Ведение мяча. Развитие физической культуры в России. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (11 часов)** |  |  |
|  | **Акробатические упражнения (4 часа).** |  |  |
| 19 | Инструктаж по правилам безопасности. Кувырок вперед | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 20 | 2-3 кувырка вперед слитно | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 21 | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 22 | К.р. Акробатическая комбинация | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Снарядная гимнастика ( 4ч )** |  |  |
| 23 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 24 | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 25 | К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 26 | Подтягивание. Отжимание. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа )** |  |  |
| 27 | Прыжки со скакалкой. Современное олимпийское движение. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 28 | Прыжки группами на длинной скакалке | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 29 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Лыжные гонки (10 часов)** |  |  |
| 30 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Ступающий и скользящий шаг. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 32 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 33 | Одновременный одношажный ход. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 35 | Прохождение дистанции до 1500 м. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 36 | Чередование шага и хода на лыжах. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 37 | Торможения и повороты на лыжах. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 38 | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 39 | Подвижные игры на лыжах. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (5 часов.)** |  |  |
| 40 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Ведение мяча. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 41 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 42 | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 43 | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 44 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе волейбола (5 часов)** |  |  |
| 45 | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 46 | Передача мяча подброшенного партнером | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 47 | Прием снизу двумя руками.Эстафеты. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 48 | Передачи в парах через сетку. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 49 | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Игры и эстафеты с волейболом. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)** |  |  |
| 50 | Нижняя прямая подача в стену | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 51 | Нижняя прямая подача с расстояния 5м | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 52 | Двухсторонняя игра | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе футбола (5 часов)** |  |  |
| 53 | Ведение мяча | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 54 | Удар по неподвижному мячу | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 55 | Удар с разбега по катящемуся мячу | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 56 | Остановка катящегося мяча | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 57 | Игра Мини-футбол | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Легкая атлетика(12 часов) |  |  |
|  | Беговые упражнения (6 часов) |  |  |
| 58 | Бег на скорость *30м. ГТО.* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 59 | К.р.Бег *( 60 м). ГТО.* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 60 | Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 61 | Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 62 | Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 63 | Кросс *(1 км). ГТО.* | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Прыжковые упражнения (3 часа) |  |  |
| 64 | К.р. Прыжок в длину с места. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 65 | Прыжок в длину с разбега. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Броски, метания (3 часа) |  |  |
| 67 | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 68 | К.р.Бросок мяча на дальность. ГТО. | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Березовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Г. Ефимовская

Приказ №\_\_\_\_\_от 31. 08.2022г.

Календарно – тематическое планирование к рабочей программе

к основной образовательной программе начального основного общего образования

по учебному предмету

«Физическая культура»

1 класс

Составил учитель физической культуры : Ермаков А. Н.

Календарно- тематическое планирование

1 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Планируемая дата | Дата проведения | Скорректированные сроки прохождения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | **Основы знаний (2 часа)** |  |  |  |  |  |
| 1 | Понятие о физической культуре. Режим дня школьника. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 2 | Основные способы передвижения человека. Режим дня. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы) 4 часа** |  |  |  |  |  |
| 3 | Ин­структаж по правилам безопасности Основная стойка. Построение в колонну по од­ному и в шеренгу. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 4 | Перестроение по звеньям. Размыкание. Личная гигиена. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5 | Повороты направо, налево. Осанка человека. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Утренняя зарядка. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Легкая атлетика (16 часов)** |  |  |  |  |  |
|  | ***Беговые упражнения 7 ч*** |  |  |  |  |  |
| 7 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 8 | К.р. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 9 | Бег 60 м. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 10 | Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 11 | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 12 | Смешанное передвижение до 1 км. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13 | Равномерный, мед­ленный бег  до 3 мин. ГТО. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Прыжковые упражнения (6 часов)** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 14 | К.р. Прыжок в длину с места. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 15 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 16 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 17 | Прыжки со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Эстафеты с прыжками | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Броски, метания (3 часа*)*** |  |  |  |  |  |
| 20 | Броски мяча (1кг) на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Метание малого мяча в вертикальную цель. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 22 | Метание малого мяча с места на дальность. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры (6 часов)** |  |  |  |  |  |
| 23 | Ин­структаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 24 | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 25 | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 26 | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 27 | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 28 | Возникновение физической культуры у древних людей | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)** |  |  |  |  |  |
|  | **Акробатические упражнения (6 часов)** |  |  |  |  |  |
| 29 | Исходные положения в физических упражнениях . | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 30 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Подъем туловища из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 32 | Подъем ног из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 33 | Строевые упражнения | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 34 | К.р. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастические упражнения. (7ч)** |  |  |  |  |  |
| 35 | Упражнения с мячом. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 37 | Упражнения со скакалкой. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 38 | Упражнения со скакалкой. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 39 | Висы и упоры на низкой перекладине . Скакалка. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 40 | Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 41 | Гимнастические упражнения . Упоры. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Прикладная гимнастика(8ч )** |  |  |  |  |  |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 43 | Перелезание через коня. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 44 | Перелезание через горку матов. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке на коленях | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 46 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 47 | Передвижение в висе по гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 48 | Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 49 | Физические упражнения | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Лыжные гонки (12 часов)** |  |  |  |  |  |
| 50 | ПБ на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 51 | Ступающий шаг | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 52 | Поворот на лыжах переступанием | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 53 | Ступающий шаг | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 54 | Ходьба на лыжах без палок | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 55 | Ходьба на лыжах до 500 м. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 56 | Скользящий шаг. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 57 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 58 | Прохождение дистанции 800 м. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 59 | Движение "змейкой" на лыжах | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 60 | Прохождение дистанции до 1000м. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 61 | Эстафеты на лыжах | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов)** |  |  |  |  |  |
| 62 | Бросок мяча снизу на месте. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 63 | Ловля мяча на месте. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 64 | Ловля и броски мяча на месте. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 65 | Игра «Передача мячей в колон­нах». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 66 | Передача мяча снизу на месте. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 67 | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 68 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 69 | Игра «Гонка мячей по кру­гу». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 71 | Игра «Передал - садись». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 72 | Игра «Выстрел в небо». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 73 | Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 74 | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 75 | Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 76 | Ведение мяча на месте | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 77 | Игра «Кру­говая лапта». | **1** |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 78 | Игра «Мяч в обруч». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 79 | Физические качества человека | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры (7 часов)** |  |  |  |  |  |
| 80 | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 81 | Игра «Не да­вай мяча водящему». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 82 | Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 83 | Игра «Пере­стрелка». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 84 | Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 85 | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 86 | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Легкая атлетика (13 часов)** |  |  |  |  |  |
|  | **Беговые упражнения (7 часов)** |  |  |  |  |  |
| 87 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 88 | К.р. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 89 | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 90 | Челночный бег | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 91 | К.р. Кросс 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 92 | 6-минутный бег | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 93 | Игры и эстафеты с бегом на местности. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Прыжковые упражнения (3 часа)** |  |  |  |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 95 | К.р. Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 96 | Прыжок в высоту с разбега. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Броски большого и малого мяча (3 часа)** |  |  |  |  |  |
| 97 | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 98 | Метание малого мяча в вертикальную цель. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 99 | Метание малогомяча с места на дальность и заданное расстояние. ГТО | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Березовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Г. Ефимовская

Приказ №\_\_\_\_\_от 31. 08.2022г.

Календарно – тематическое планирование к рабочей программе

к основной образовательной программе начального основного общего образования

по учебному предмету

«Физическая культура»

2 класс

Составил учитель физической культуры : Ермаков А. Н.

Календарно- тематическое планирование

2 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Планируемая дата | Дата проведения | Скорректированные сроки прохождения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | **Основы знаний (2 часа)** |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура человека | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 2 | **Правила безопасности при занятиях физической культурой. Фиэическое развитие.** | **1** |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч** |  |  |  |  |  |
|  | ***Беговая подготовка 7 ч*** |  |  |  |  |  |
| 3 | Инструктаж по ПБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 4 | Челночный бег. Разучивание комплекса утренней зарядки. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5 | К.р. Бег *(30 м). ГТО.Быстрота.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | Бег с ускорением *(60 м).* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 7 | Равномерный бег *(7 мин). Развитие выносливости.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 8 | Равномерный бег *(8 мин).* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 9 | К.р. Бег 1 км без учета времени. ГТО. Выносливость. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | ***Прыжковая подготовка (4ч)*** |  |  |  |  |  |
| 10 | **К.р. Прыжки в длину с с мес­та. ГТО.** | **1** |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 11 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 12 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 13 | Прыжок с высоты *(до 40 см). ГТО.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | ***Броски большого, метания малого мяча (3 ч)*** |  |  |  |  |  |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 15 | Метание малого мяча в вертикальную цель. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 16 | Метание набивного мяча | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры (11 часов)** |  |  |  |  |  |
| 17 | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 20 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 21 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 22 | Игра «Вызов номера». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 23 | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 24 | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 25 | Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 26 | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 27 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 28 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)** |  |  |  |  |  |
|  | **Организующие команды и приемы (3 часов)** |  |  |  |  |  |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Акробатические упражнения (7 часов)** |  |  |  |  |  |
| 32 | Группировка. Перекаты в группировке | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 33 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 34 | Упоры, седы, упражнения в группировке | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 35 | Стойка на лопатках. Гибкость. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 36 | Стойка на лопатках, со­гнув ноги. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 37 | Кувырок вперед. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 38 | К.р. Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастические упражнения. ( 5ч )** |  |  |  |  |  |
| 39 | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 40 | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 41 | Вис на согнутых руках. Развитие силы. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 42 | Подтягивание в висе. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 43 | Координация. Равновесие. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 44 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Прикладная гимнастика (5ч )** |  |  |  |  |  |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Развитие силы. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 46 | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 47 | Перелезание через коня, брев­но. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 49 | Физические качества сила, быстрота, выносливость | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Лыжные гонки (12 часов)** |  |  |  |  |  |
| 50 | Правила безопасности на уроках по лыжам. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 52 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 53 | Передвижение скользящим шагом до 1000 м. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 54 | Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 55 | Спуск в основной стойке. Падение назад. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 57 | Повороты приставными шагами. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 58 | Падение на бок на месте и в движении под уклон. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 59 | Передвижение скользящим шагом до 1000 м.ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 60 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 61 | Развитие выносливости. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов)** |  |  |  |  |  |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 63 | Ведение мяча на месте | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 64 | Броски в цель | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 65 | Ведение на месте. Броски в цель. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 66 | Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 67 | Игра «Передал - садись». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 68 | Броски в цель. Игра «Передал - садись». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 69 | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 70 | Броски в щит | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 71 | Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 72 | Броски в кольцо | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 73 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 74 | Игра «Передача мяча в колон­нах». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 75 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 76 | Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 77 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 78 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 79 | Физические качества гибкость и равновесие | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола и футбола ( 10 ч ).** |  |  |  |  |  |
| 80 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 81 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 82 | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 83 | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 84 | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 85 | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 86 | Остановка и передача мяча в футболе. «Школа мяча». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 87 | Ведение мяча в футболе.Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 88 | Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 89 | «Гонка мячей по кругу». Развитие координа­ционных способностей. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Легкая атлетика(13 часов)** |  |  |  |  |  |
|  | **Беговые упражнения (7 часов)** |  |  |  |  |  |
| 90 | Челночный бег. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 91 | К.р. Бег *(30 м). ГТО.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 92 | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 93 | Равномерный бег *(7 мин. Развитие выносливости.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 94 | Равномерный бег *(8 мин).* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 95 | К.р. Кросс 1 км без учета времени. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 96 | Игры и эстафеты с бегом на местности. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Прыжковые упражнения (3 часа)** |  |  |  |  |  |
| 97 | Прыжок с мес­та.Эстафеты. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 98 | К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 99 | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Броски, метания (3 часа)** |  |  |  |  |  |
| 100 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 101 | К.р. Метание малого мяча на дальность с места. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 102 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Березовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Г. Ефимовская

Приказ №\_\_\_\_\_от 31. 08.2022г.

Календарно – тематическое планирование к рабочей программе

к основной образовательной программе начального основного общего образования

по учебному предмету

«Физическая культура»

3 класс

Составил учитель физической культуры : Ермаков А. Н.

Календарно- тематическое планирование

3 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Планируемая дата | Дата проведения | Скорректированные сроки прохождения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | **Основы знаний (2 часа)** |  |  |  |  |  |
| 1 | Правила безопасности при занятиях физической культурой..Физическая культура у древних народов. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч** |  |  |  |  |  |
|  | ***Беговая подготовка 7 ч*** |  |  |  |  |  |
| 2 | Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | **1** |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3 | Бег 30м. Измерение пульса. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 4 | К.р. Бег 60м. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5 | Челночный бег. Виды физических упражнений. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | Преодоление препятствий в беге. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 7 | Равномерный бег *(7 мин).* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 8 | Кросс  *1 км. ГТО.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | ***Прыжковая подготовка (4ч)*** |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с места. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 10 | Прыжок в длину с короткого разбега. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 11 | Прыжок в длину с полного разбега. Закаливание. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 12 | К.р. Прыжок в длину с разбега . ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** |  |  |  |  |  |
| 13 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 14 | Метание малого мяча с места на дальность. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 15 | Броски набивного мяча. История появления современного спорта. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Подвижные игры (8 часов)** |  |  |  |  |  |
| 16 | Дыхательная гимнастика. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 17 | Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 20 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 21 | Зрительная гимнастика. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 22 | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 23 | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (4 часов)** |  |  |  |  |  |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 25 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 26 | Ведение мяча в движении шагом. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 27 | Ведение мяча в движении бе­гом. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 28 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)** |  |  |  |  |  |
|  | **Акробатические упражнения (6 часов)** |  |  |  |  |  |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 30 | Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Строевые команды и упражнения. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 32 | Лазание по канату. Скакалка. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 33 | Упражнения со скакалкой. Лазание по канату. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 34 | Акробатическая комбинация. Скакалка. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Снарядная гимнастика (7 ч )** |  |  |  |  |  |
| 35 | Вис стоя и лежа | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 36 | Вис на согнутых руках. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 37 | К.р. Подтягивания в висе. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 38 | Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 39 | Ходьба в равновесии по скамейке. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 40 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 41 | Висы и упоры на низкой перекладине. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)** |  |  |  |  |  |
| 42 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 43 | Прыжки группами на длинной скакалке | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 44 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 45 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 46 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 47 | Прыжки на скакалке на результат. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 49 | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Лыжные гонки (12 часов)** |  |  |  |  |  |
| 50 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 51 | Передвижение на лыжах изученными способами. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 53 | Спуски и подъёмы. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 54 | Повороты приставными шагами. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 55 | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 56 | Чередование ходов и хода на дистанции. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 57 | Повороты на лыжах "упором" | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 58 | Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 59 | Падение на лыжах на бок. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 61 | Прохождение дистанции 1500 м. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)** |  |  |  |  |  |
| 62 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 64 | Ведение мяч в движении шагом. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 65 | Ведение мяча в движении бе­гом | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 66 | Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 67 | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 68 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 69 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)** |  |  |  |  |  |
| 70 | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 71 | Остановка скачком после ходьбы и бега | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 72 | Передача мяча подброшенного партнером | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 73 | Передача мяча подброшенного партнером | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 74 | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 75 | Передача в парах | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 76 | Передачи у стены | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 77 | Прием снизу двумя руками. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 78 | Передачи в парах через сетку. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 79 | Физическое развитие и физическая подготовка | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)** |  |  |  |  |  |
| 80 | Передачи в парах через сетку. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 81 | Передачи в парах через сетку. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 82 | Двухсторонняя игра | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе футбола (7 ч)** |  |  |  |  |  |
| 83 | Ведение мяча | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 84 | Ведение мяча с ускорением | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 85 | Удар по неподвижному мячу | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 86 | Удар с разбега по катящемуся мячу | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 87 | Остановка катящегося мяча | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 88 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 89 | Игра в футбол | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Легкая атлетика(13 часов)** |  |  |  |  |  |
|  | **Беговые упражнения (7 часов)** |  |  |  |  |  |
| 90 | Встреч­ная эстафета. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 91 | К.р. Бег на результат *(30 м). ГТО.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 92 | Бег 60м. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 93 | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 94 | Равномерный медленный бег *(7мин).* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 95 | Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 96 | К.р. Кросс 1 км. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Прыжковые упражнения (3 часа)** |  |  |  |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 98 | К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 99 | Прыжок в высоту спрямого разбега | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Броски, метания (3 часа)** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 100 | К.р. Метание малого мяча с места на дальность. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 101 | Метание в цель с 4-5 м. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 102 | Метание набивного мяча. Подготовка к ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Березовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Г. Ефимовская

Приказ №\_\_\_\_\_от 31. 08.2022г.

Календарно – тематическое планирование к рабочей программе

к основной образовательной программе начального основного общего образования

по учебному предмету

«Физическая культура»

4 класс

Составил учитель физической культуры : Ермаков А. Н.

Календарно- тематическое планирование

4 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Планируемая дата | Дата проведения | Скорректированные сроки прохождения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | **Основы знаний (1час)** |  |  |  |  |  |
| 1 | Правила безопасности при занятиях физической культурой. Из истории развития физической культуры в России. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 9 ч** |  |  |  |  |  |
|  | ***Беговая подготовка 5 ч*** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 2 | К.р. Бег на скорость *(30м). Из истории развития национальных видов спорта. ГТО.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка. Бег на скорость *(60 м).* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Медленный бег 6 мин. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 5 | Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 6 | К.р. Кросс *(1 км). ГТО.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | ***Прыжковая подготовка (2 ч)*** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления | **1** |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 8 | К.р.Прыжок в длину способом «согнув ноги». ГТО. | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Броски большого, метания малого мяча (2 ч)*** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 9 | Бросок теннисного мяча в цель . | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры (5 часов)** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Игра « «Разведчики и ча­совые». | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Закаливание организма. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (3 часа.)** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 18 | Ведение мяча. Развитие физической культуры в России. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (11 часов)** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Акробатические упражнения (4 часа).** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 19 | Инструктаж по правилам безопасности. Кувырок вперед | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 20 | 2-3 кувырка вперед слитно | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 21 | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | 1 |  |  |  |  |
| 22 | К.р. Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Снарядная гимнастика ( 4ч )** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 23 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 24 | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 25 | К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 26 | Подтягивание. Отжимание. ГТО. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа )** |  |  |  |  |  |
| 27 | Прыжки со скакалкой. Современное олимпийское движение. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 28 | Прыжки группами на длинной скакалке | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 29 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Лыжные гонки (10 часов)** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 30 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 31 | Ступающий и скользящий шаг. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 32 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 35 | Прохождение дистанции до 1500 м. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 36 | Чередование шага и хода на лыжах. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 37 | Торможения и повороты на лыжах. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 38 | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 39 | Подвижные игры на лыжах. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (5 часов.)** |  |  |  |  |  |
| 40 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Ведение мяча. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 41 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 42 | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 43 | Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 44 | Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе волейбола (5 часов)** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 45 | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 46 | Передача мяча подброшенного партнером | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Прием снизу двумя руками.Эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Передачи в парах через сетку. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 49 | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Игры и эстафеты с волейболом. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе волейбола (3 часов)** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 50 | Нижняя прямая подача в стену | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 51 | Нижняя прямая подача с расстояния 5м | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 52 | Двухсторонняя игра | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | **Подвижные игры на основе футбола (5 часов)** |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 53 | Ведение мяча | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 54 | Удар по неподвижному мячу | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 55 | Удар с разбега по катящемуся мячу | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 56 | Остановка катящегося мяча | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 57 | Игра Мини-футбол | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Легкая атлетика(12 часов) |  |  |  |  |  |
|  | Беговые упражнения (6 часов) |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 58 | Бег на скорость *30м. ГТО.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 59 | К.р.Бег *( 60 м). ГТО.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 60 | Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 61 | Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 62 | Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 63 | Кросс *(1 км). ГТО.* | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Прыжковые упражнения (3 часа) |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 64 | К.р. Прыжок в длину с места. ГТО. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
|  | Броски, метания (3 часа) |  |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 67 | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |
| 68 | К.р.Бросок мяча на дальность. ГТО. | 1 |  |  |  | <https://clck.ru/RshaS> |

ПРИЛОЖЕНИЕ к рабочей программе

**«Формы учета программы воспитания»**

-приобщать обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;

- формировать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга;

- воспитывать положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивать свои действия и поступки в процессе совместной коллективной деятельности.

Контрольно – измерительные материалы

1 класс

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Тема |
| 1 | К.р. Бег 30 м |
| 2 | К.р. Прыжок в длину с места. |
| 3 | К.р. Акробатическая комбинация |
| 4 | К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла |
| 5 | Прохождение дистанции до 500м |
| 6 | К.р. Бег *(30 м).* |
| 7 | К.р.Кросс 1 км. |
| 8 | К.р. Прыжок в длину с разбега |

Контрольно – измерительные материалы

2 класс

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Тема |
| 1 | К.р. Бег 30 м |
| 2 | К.р. Бег 1 км без учета времени |
| 3 | **К.р. Прыжки в длину с с мес­та.** |
| 4 | К.р. Акробатическая комбинация |
| 5 | К.р. Бег *(30 м).* |
| 6 | К.р. Кросс 1 км без учета времени |
| 7 | К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. |
| 8 | К.р. Метание малого мяча на дальность с места |

Контрольно – измерительные материалы

3 класс

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Тема |
| 1 | К.р. Бег 60м |
| 2 | Кросс  *1 км* |
| 3 | К.р. Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* |
| 4 | К.р. Подтягивания в висе. |
| 5 | К.р. Прыжок с разбега ноги врозь через козла |
| 6 | К.р. Бег на результат *(30 м).* |
| 7 | К.р. Кросс 1 км |
| 8 | К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки |
| 9 | К.р. Метание малого мяча с места на дальность |

Контрольно – измерительные материалы

4 класс

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Тема |
| 1 | К.р. Бег на скорость *(30м).* |
| 2 | К.р. Кросс *(1 км)* |
| 3 | К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
| 4 | К.р. Акробатическая комбинация |
| 5 | К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла. |
| 6 | К.р. Комбинация на бревне |
| 7 | К.р. Бег *( 60 м).* |
| 8 | К.р. Прыжок в длину с места |
| 9 | К.р.Бросок мяча на дальность. |