

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета школы
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УВР

А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора школы
от «31» августа 2022 г. № 32



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету Физическая культура
для 1 класса
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии с
требованиями ФГОС НОО

Составитель программы: Булашева Дарья Ивановна
учитель по физической культуре
без квалификационной категории

с. Абалак
2022 год

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Легкоатлетические упражнения (12 час). Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

Теория: Когда и как возникла физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм.

Промежуточная аттестация: Сдача норматива челночный бег 3 x 10 м. Сдача норматива бег 30 метров. Сдача норматива прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Сдача норматива метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров. Сдача норматива 1000 метров

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов). Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад). Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его

звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Теория: Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание.

Промежуточная аттестация: Сдача норматива Подтягивание: на высокой перекладине из виса, (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, (девочки). Сдача норматива. Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках. Сдача норматива. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Сдача норматива техника выполнения прыжка через скакалку.

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Подвижные игры (14 часов). Подвижная игра: Ловля и броски малого мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Упражнения с мячом. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Третий лишний», «Мяч ловцу») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Лыжная подготовка (9 часов). Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение

на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. 1-4 классы. Описание техники лыжных ходов, осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Разновидности ходьбы на лыжах. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Теория: Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Подготовка лыжника к сезону. Лыжные виды спорта.

Промежуточная аттестация: Сдача норматива бег на лыжах 1000 метров.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов). Ловля и броски малого мяча в парах, «Мяч капитану», ведение мяча, упражнения с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», «сверху», эстафеты с мячом, броски мяча через волейбольную сетку, на точность, на дальность броска, «Меткий снайпер».

Кроссовая подготовка (9 часов). Длительный бег на выносливость, бег в равномерном беге, бег с играми «Футбол», «Мини-лапта», бег по пересеченной местности, бег с преодолением препятствий.

Промежуточная аттестация: Сдача норматива челночный бег 3 x 10 м. Сдача норматива бег 30 метров. Сдача норматива подтягивание: на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д).

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

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

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ЗНАНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд. *Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного*

характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере-ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций, также дистанций, входящих в нормативы ГТО.

Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. *На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Кроссовая подготовка. Длительный бег на выносливость. Подвижные игры на выносливость и быстроту реакции. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1. Легкая атлетика (12 часов)				
1.	Требования и гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой	1	https://sport.wikireading.ru/13322 https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-legkaya-atletika-6067067.html	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение
2.	Челночный бег 3x10	1	https://sport.wikireading.ru/3878	
3.	Теория: Когда и как возникла физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры.	1	Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвящение, 2019. стр. 7-18	
4.	Теория: Что такое физическая культура. Твой организм.	1	Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвящение, 2019. стр. 18-31	

5.	Бег 30 метров, 60 метров	1	https://sport.wikireading.ru/3878	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
6.	Прыжки в длину с места	1	https://fis.wikireading.ru/8891	
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	1	https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehnike-metaniya-myacha-s-3-5-shagov-s-razbega-metanie-malogo-myacha-na-zadannoe-rasstoyanie-4264535.html	
8.	Бег в равномерном темпе	1	https://www.youtube.com/watch?v=R1RVSzyneqY	

9.	Сдача норматива бег на 30 метров. Сдача норматива Челночный бег 3 x 10 м	1	https://sport.wikireading.ru/5321	Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
10.	Сдача норматива прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1		
11.	Сдача норматива метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	1		
12.	Сдача норматива 1000 метров	1		
2. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)				
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Техника безопасности на уроке гимнастики	1	https://sch1159s.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5ffc3fc838276.pdf	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;
14.	Упражнения на перекладине низкой и средней, висы. Подтягивание в висте	1	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=Y0YmRswogYY	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий;
15.	Теория: Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание.	1	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=3XBVYwoP54g Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2019. стр. 33-50	научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний

16.	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед, назад	1	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=9Eylt4ZaJyQ	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения.
17.	Гимнастические упражнения перекладного характера. Передвижения по гимнастической стенке.	1	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70	Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке
18.	Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазания, перелезание, переползания.	1	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=_vXWiYnbjls	

				<p>разноимённым способом, передвижение приставным шагом; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</p>
19.	Акробатические комбинации. Стойка на лопатках, согнув ноги с последующим выпрямлением. Строевые упражнения	1	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p>
20.	Акробатические комбинации. Стойка на лопатках, мостик, ходьба по скамейке (бревну)	1	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=mcr0-7DpqA0	<p>описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p>

21.	Сдача норматива Подтягивание: на высокой перекладине из вися, (мальчики), на низкой перекладине из вися лежа, (девочки)	1	https://gtonorm.ru/podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine.html	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
22.	Сдача норматива. Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	1		
23.	Сдача норматива. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1		
24.	Сдача норматива техника выполнения прыжка через скакалку 1 минута (кол-во раз).	1		

3. Подвижные игры (14 часов)

25.	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Понятия подвижных игр. «Салки» «Найди свое место»	1	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=VrCyGcONsUk Найти свое место. https://www.maam.ru/detskijasad/-naidi-svoe-mesto.html Салки https://inteltoys.ru/articles/cat4/article680.html	
26.	«Отгадай чей голос», «Эстафета без предмета»	2	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-otgadaye-golosok-3056144.html	
27.	«Вызов номеров» «Шишки – желуди – орехи»	2	https://medn.ru/statyi/igradlyashkolnikovshishki.html	
28.	«Невод», «Пустое место»	2	https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnaja-igra-nevod-podgotovitel'naja-grupa.html	
29.	«Мышеловки», «Эстафета с предметами»	2	https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnaja-igra-myshelovka.html	
30.	«Мини-лапта»	2	Видео: https://www.youtube.com	

			/watch?v=A5YhLXGpFiU Правила http://yarlapta.ru/content/pravila-mini-lapta/	
31.	«Третий лишний» «Рыбаки и рыбки»	2	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-2211957.html	
32.	Эстафета – окружающий мир	1	https://infourok.ru/statya-estafeti-i-igri-s-mezhpredmetnimi-svyazyami-v-nachalnih-klassah-1760316.html	
4. Лыжная подготовка (9 часов)				
33.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Имитация лыжных ходов	1	https://multiurok.ru/files/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoi-podgotovo-2.html	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, дать знания о терминологии и достижениях российских спортсменов в различных видах лыжного спорта.
34.	Теория: Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Подготовка лыжника к сезону. Лыжные виды спорта.	1	Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2019. стр. 367-79	Показать видео урок о великих спортсменах прошлого и настоящего времени.
35.	Разновидности лыжных ходов	6	https://vsnege.com/gornye-lyzhi/vidy-klassicheskikh-lyzhnyh-hodov-ih-osobennosti-i-dostoinstva/	демонстрировать технические действия в лыжной подготовке

36.	Сдача норматива бег на лыжах 1000 метров	1	https://gtonorm.ru/beg-na-lyzhax.html	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов)				
37.	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Понятие спортивные игры. «Футбол» остановка мяча, ведение мяча	1	Видео: 1) https://www.youtube.com/watch?v=DvP-9jL7lsQ 2) https://www.youtube.com/watch?v=UHdoaVBfQi0	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.
38.	«Футбол» удар по воротам с места	1		
39.	«Футбол» удар по воротам с разбега	1		
40.	«Баскетбол» специальные передвижения с мячом, ведение мяча	1	Видео: 1) https://www.youtube.com/watch?v=KVva30rWYpFY 2) https://www.youtube.com/watch?v=aHFmk4KuHVE	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте
41.	«Баскетбол» броски в кольцо с разных точек	1	3) https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI	
42.	«Баскетбол» игра мяч капитану	1	4) https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0	
43.	«Пионербол» подбрасывание мяча, подача мяча. Работа в парах через сетку. Игра	3	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=vi039I5kUSw	

				закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;
44.	Тема: Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	Видео: https://www.youtube.com/watch?v=oJ_APEDQu34	Найти точки пульсирования пульса на своем теле. Измерить пульс в покое и после бега. Что такое ЧСС.
6. Кроссовая подготовка (9 часов)				
45.	Требования и гигиенические правила на занятиях кроссовой подготовкой	1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях кроссовая подготовка, дать знания о терминологии и достижениях российских спортсменов в различных видах кроссового бега.
46.	Бег по пересеченной местности – математика	1	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/947	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение
47.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	https://gtonorm.ru/beg-po-peresechennoj-mestnosti/	Показать трассу с препятствиями впереди, преодолеть быстро и аккуратно

48.	Подвижная игра «Футбол».	1	http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1686-podvizhnye-igry-na-zanyatiyakh-po-futbolu	<p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>демонстрировать технические действия в спортивных играх.</p>
49.	Сдача норматива бег на 30 и 60 метров. Сдача норматива Челночный бег 3 x 10 м	1	https://gto-normativy.ru/beg/normativy-bega-na-1-km-1000-metrov	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
50.	Сдача норматива прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1		
51.	Сдача норматива метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	1		
52.	Сдача норматива 1000 метров	1		
53.	Сдача норматива наклон вперед из положения стоя.	1		
54.	<i>«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных</i>	В процессе урока	https://www.gto.ru/	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности</p>

	<i>Всероссийским физкультурно–спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>			обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
	1 четверть	16		
	2 четверть	17		
	3 четверть	17		
	4 четверть	16		
	Итого:	66		