НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 25 «БЕРЕЗКА»

Подписано цифровой подписью: Болотников Сергей Павлович
DN: cn=Болотников Сергей Павлович, o=НОЧУ «НШ-ДС №25 «Березка», ou=Руководство, email=info@xn--80abmip8a9h.net, c=RU
Дата: 2022.09.23 09:55:35 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОЧУ «Начальная школа - детский сад № 25 «Березка»
_____С.П. Болотников
Приказ от 29.09.2022 г. № 39 О/Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 3-4 классов начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:
Логинова Ирина Николаевна - учитель физической культуры

Г. БАЛАШИХА
2022 Г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре НОЧУ «Начальная школа — детский сад № 25 «Березка» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М. Просвещение, 2017г.
Программа направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных ***задач***:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
• овладение школой движений;
• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
• Законе «Об образовании»;
• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
• примерной программе начального общего образования;
• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

2. Личностные, метапредметные и предметные освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
• формирование уважительного отношения к культуре других народов;
• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• 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;
• 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации.

3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю в каждом классе.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Общее количество часов составляет 396 часов в год. На основании изменений учебных периодов (обучение по триместрам) рабочие программы предмета корректируются в соответствии с новым графиком

учебных недель.

4. Планируемые результаты изучения предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0

Челночный бег 3х10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10.2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9.9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.102003г. № 13-51-263/123).

При проведении занятий используются методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 от 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной* медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных *к специальной медицинской группе «А»,* рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *специальной медицинской группы «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

5. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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 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.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* 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, 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 перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
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 перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
Легкоатлетические упражнения. 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.
На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
На материале спортивных игр:
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Лыжная подготовка: Освоение техники передвижения на лыжах. Освоение попеременного двухшажного, и одновременного бесшажного ходов. Подъем «елочкой», торможение «плугом». Подъем в гору «елочкой», «лесенкой».
Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 1,2,3 км.

6. Содержание обучения

3 класс

1.Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3.1 Легкая атлетика – 30 часов

- *Разновидности ходьбы и бега*: бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег;
- *Разновидности прыжков:* прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние.
- Кроссовая подготовка: техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования.

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

а) общеразвивающие упражнения с предметами;
б) акробатические упражнения;
в) лазанья и перелезания; по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
е) опорный прыжок;
ж) висы и упоры;
з) танцевальные упражнения.

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 34 часа

а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико–тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол».

3.3.4. Лыжная подготовка – 17 час

-Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

3.3.1. Легкая атлетика – 30 часов

а) разновидности ходьбы и бега: бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег;

б) разновидности прыжков: прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам;

в) метание: метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние.

д) кроссовая подготовка: техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования.

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов

а) общеразвивающие упражнения с предметами;

б) акробатические упражнения;

в) лазанья и перелезания; по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты;

е) опорный прыжок;

ж) висы и упоры;

з) танцевальные упражнения.

3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 34 часа

а) подвижные игры с элементами бега: « Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам»;
в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков»;
е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».

3.3.4. Лыжная подготовка – 17 часов

- Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования

№ п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов	Содержание учебного раздела	
			Теоретические основы	Формы организации занятий (Практические и лабораторные работы, творческие и проектные работы, экскурсии и др.)
1.	Основы знаний	В процессе урока	История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека. Оценка эффективности занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Теоретическая
2.	Легкая атлетика	1– 4 классы – **30 часов**	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Виды легкой атлетики. Описание техники ходьбы, беговых, прыжковых, метательных упражнений. Выявление и устранение ошибок. Усваивают правила соревнований. Описание комбинации из	Практическая

			разученных упражнений.	
3.	Подвижные и спортивные игры	1– 4 классы - **34 часа**	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Изучают основные правила игры. Описание техники игровых действий и приемов, комбинаций. Выявление и устранение ошибок. Осуществляют Правила оказания помощи при травмах.	Практическая
4.	Гимнастика с основами акробатики.	1–4 классы - **18 часов**	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Виды гимнастики. Освоение команд строевых упражнений. Описание техники ОРУ, с предметами и без. Описание акробатических упражнений и комбинации. Выявление и устранение ошибок. Правила оказания помощи выполнении при выполнении упражнения. Описание техники лазанья и перелезания, упражнений в опорных прыжках, на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, анализируют технику выполнения.	Практическая
5.	Лыжная подготовка	2– 4 классы – **17 часов**	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Основные правила соревнований. Описание техники передвижения на лыжах. Выявление и устранение ошибок. Правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Практическая.
6.	Развитие двигательных способностей	В процессе урока	Основные двигательные способности.	Практическая

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы по годам обучения

п/п	Тематичес-кие разделы/ кол-во часов	Контролируемые элементы содержания (КЭС)	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценка
			Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные		
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	

1	**Основы знаний** **в процессе урока**	История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека. Оценка эффективности занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий ф.к. и спортом	формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.	Рассматривать ФК. Как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития характеризовать основные понятия и формы ее организации в современном обществе. Характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.	1.1 1.2. 1.3 1.4 1.5 1.2 1.5 2.1 2.2 2.3 3.3 3.4 3.5 3.6
2.	**Легкая атлетика** **1-4 классы-**	Беговые упражнения.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту).	Вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов, проведение самостоятельных занятий, физическими	

	30 часов	Прыжковые упражнения. Метания малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка**.**	умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.	Выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выполнять упражнения по образцу.	упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Применять беговые упражнения для развития физических упражнений.	
3	**Гимнас-тика** **1-4 классы-18 часов**	Освоение строевых упражнений. Освоение ОРУ с предметами и без предметов. Освоение висов и упоров. Освоение опорных прыжков.	Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности,	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообраз-ностью и эстетической	Выполнять строевые приемы. Описывать и составлять ОРУ из числа разученных упражнений. Описывать технику и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты). Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять гимнастические	2.1 2.2 2.3 3.1 3.4 3.5 3.6

		Освоение акробатических упражнений.	составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.	привлекательностью.	Описывать технику и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей.	комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	
4	**Подвижные и спортив-ные игры** **1-4 классы-34 часа**	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча. Используют действия подвижных игр для	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	Освоить технику изученных игровых приемов и действий, освоить их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	1.1 1.2 2.1 3.4 3.8

		координационн ых способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Использовать игру как средство активного отдыха. Использовать подвижные и игровые задания в самостоятельных занятиях.		
5	**Лыжная подготовка** **1-4 классы-17 часов**	Освоение техники передвижения на лыжах. Освоение попеременного двухшажного, и одновременного бесшажного ходов. Подъем «елочкой», торможение «плугом». Подъем в гору	Развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	Выполнять спуски и торможения на лыжах пологого склона одни из разученных способов. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в	Использовать занятия лыжной подготовки, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.	

		«елочкой», «лесенкой». Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 2,3 км.			зависимости от времени года и погодных условий;		
	Общее количество часов по 1-4 классам - 99 часов в год						

Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы пофизкультуре 1-4 классы

Кодификатор
планируемых результатов освоения основной образовательной программыначального общего образования
для полугодовой контрольной работы по физической культуре

Кодификатор включает планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура». Он разработан на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.).

Физическая культура

- **В процессе обучения ученик научится:**

	3 класс	**4 класс**
	1. Раздел «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»	
1.1	характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья	характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминутоки физкультпауз, уроковфизической культуры,закаливания, прогулок насвежем воздухе, подвижныхигр. занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма

1.2	организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
1.3	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»
1.4	раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие	раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие
1.5	ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой	ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой
2. Раздел «СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»		
2.1	организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками	организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.
2.2	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней за рядки и физкультминуток в соответствии с изученными правила ми отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней за рядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами
2.3	измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой	измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой
3. Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»		
3.1	выполнять упражнения по коррекции и профилактике выполнять упражнения по коррекции нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости)	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости)
3.2	выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)

3.3	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса)	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса)
3.4	выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств
3.5	выполнять организующие строевые команды и приемы	выполнять организующие строевые команды и приемы
3.6	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
3.7	выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно)	выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно)
3.8	оценивать величину нагрузки (большая, средняя ,малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)	оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты	
			По плану	По факту
1.	День Знаний. Будем здоровы!	1	01.09.2022	
2.	Вводный. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Подвижные игры. ГТО и его роль для физического развития человека.	1	02.09.2022	
3.	Строевые упражнения и команды. Разминка на гибкость. Техника челночного бега. П/игра "Вышибалы"	1	06.09.2022	
4.	Строевые упражнения. Разминка и ОФП. Челночный бег. П/и "Удочка"	1	08.09.2022	
5.	Бег на 30м с высокого старта. П/и "Удочка"	1	09.09.2022	
6.	Тест: челночный бег 3х10м	1	13.09.2022	

7.	Тест: бег на 30м с высокого старта	1	15.09.2022	
8.	Метание в вертикальную цель	1	16.09.2022	
9.	Метание в вертикальную цель. П/и "Вышибалы"	1	20.09.2022	
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты с мячом	1	22.09.2022	
11.	Метание на точность. Эстафеты с бегом	1	23.09.2022	
12.	Метание на точность. Эстафеты с бегом	1	27.09.2022	
13.	Прыжок в длину с места. П/и "Пионербол"	1	29.09.2022	
14.	Тест; наклон вперед из положения стоя. П/и по выбору учащихся	1	30.09.2022	
15.	Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ. Современные Олимпийские игры. ОФП. П/и «Вышибалы».	1	04.10.2022	
16.	Тест: подъем туловища из положения лежа за 1мин. П/и "Вышибалы"	1	06.10.2022	
17.	Тест: прыжок в длину с места. П/и "Салки с ленточкой"	1	07.10.2022	
18.	Тест: подтягивание на низкой перекладине из положения «вис лежа согнувшись». П/и "Вышибалы"	1	18.10.2022	
19.	Тест: отжимание от пола в упоре лежа. П/и "Салки с ленточкой"	1	20.10.2022	
20.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. «Пионербол». Правила игры.	1	21.10.2022	
21.	Броски и ловля мяча в парах. П/и "Пионербол"	1	25.10.2022	
22.	Индивидуальная работа с мячом. П/и "Пионербол"	1	27.10.2022	
23.	Броски и ловля мяча в парах. П/и "Вышибалы"	1	28.10.2022	
24.	Упражнения с мячом в парах. П/и "Вышибалы"	1	01.11.22	
25.	Закаливание. Личная гигиена и режим дня. Упражнения с мячом. П/и "Салки с ленточкой"	1	03.11.2022	
26.	Круговая тренировка	1	08.11.2022	
27.	Круговая тренировка	1	10.11.2022	
28.	Подвижные игры	1	11.11.2022	
29.	Кувырок вперед. Техника выполнения. П/и "Удочка"	1	15.11.2022	
30.	Варианты выполнения кувырка вперед. П/и "Мяч в туннеле"	1	17.11.2022	
31.	Кувырок назад и вперед. П/и "Удочка"	1	18.11.2022	
32.	Кувырки. П/и "Мяч в туннеле"	1	29.11.2022	
33	Круговая тренировка	1	01.12.2022	
34.	Акробатические упражнения. П/и "Вышибалы"	1	02.12.2022	
35.	Акробатические упражнения. П/и "Удочка"	1	06.12.2022	

36.	Круговая тренировка	1	08.12.2022	
37.	Круговая тренировка	1	09.12.2022	
38.	Прыжки в скакалку. П/и "Пионербол"	1	13.12.2022	
39.	Прыжки со скакалкой. П/и "Пионербол"	1	15.12.2022	
40.	Круговая тренировка	1	16.12.2022	
41.	Прыжки в скакалку в тройках. П/и "Горячая линия"	1	20.12.2022	
42.	Круговая тренировка. П/и "Будь осторожен"	1	22.12.2022	
43.	Разновидности висов на перекладине. П/и "Вышибалы"	1	23.12.2022	
44.	Круговая тренировка.	1	27.12.2022	
45.	Круговая тренировка.	1	29.12.2022	
46.	Подвижные игры.	1	30.12.2022	
47.	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	10.01.2023	
48.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах.	1	12.01.2023	
49.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах. Повороты переступанием.	1	13.01.2023	
50.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты в движении.	1	17.01.2023	
51.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты в движении.	1	19.01.2023	
52.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты в движении.	1	20.01.2023	
53.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты в движении.	1	24.01.2023	
54.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Спуск с горки.	1	26.01.2023	
55.	Спуск со склона в низкой стойке Передвижение на лыжах различными ходами.	1	27.01.2023	
56.	Прохождение дистанции 1 км.	1	31.01.2023	
57.	Прохождение дистанции 1 км. Спуск со склона в низкой стойке.	1	02.02.2023	
58.	Прохождение дистанции 1км. Свободное катание.	1	03.02.2023	
59.	Свободное катание. Закрепление передвижений различными ходами	1	07.02.2023	
60.	Передвижение по пересеченной местности. Подъем лесенкой.	1	09.02.2023	
61.	Передвижение попеременно-двушажным ходом	1	10.02.2023	
62.	Лыжная подготовка. Свободное катание.	1	14.02.2023	
63.	Подвижные игры на лыжах.	1	16.02.2023	
64.	Подвижные игры. Подведение итогов 2-го триместра	1	17.02.2023	
65.	ТБ на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка.	1	28.02.2023	
66.	ОФП. Развитие гибкости и силовых способностей.	1	02.03.2023	
67	ОФП. Развитие ловкости и координационных способностей.	1	03.03.2023	

68	Круговая тренировка.	1	07.03.2023	
69	Знакомство с русскими народными играми.	1	09.03.2023	
70	Игра «Пионербол». Эстафеты с мячом.	1	10.03.2023	
71	Игры: «Овладей мячом». «Охотники и утки»	1	14.03.2023	
72	Игры: «Удочка». «Мышеловка». «Невод»	1	16.03.2023	
73	Игры; «Космонавты». «Пятнашки». «Мельница»	1	17.03.2023	
74	Игры: «Бой петухов». «Вызов». «Караси и щука».	1	21.03.2023	
75	Игры: «Пустое место». «Невод». Эстафеты.	1	23.03.2023	
76	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам»	1	24.03.2023	
77	Игра: «Собери друзей», «Третий лишний»	1	28.03.2023	
78	Игры: «По местам», «Перестрелка»	1	30.03.2023	
79	Техника безопасности во время спортивных игр. ОРУ с большим мячом.	1	31.03.2023	
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	11.04.2023	
81	Передача мяча над собой на месте, в движении	1	13.04.2023	
82	Нижняя и верхняя передачи мяча в парах	1	14.04.2023	
83	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках	1	18.04.2023	
84	Игра «Пионербол»	1	20.04.2023	
85	Техника передачи мяча в движении. Броски в цель	1	21.04.2023	
86	Техника ловли и передачи мяча. Эстафеты.	1	25.04.2023	
87	Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1	27.04.2023	
88	Развитие координационных способностей в играх и эстафетах	1	28.04.2023	
89	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Быстрый бег.	1	02.05.2023	
90	Различные виды прыжка. ОРУ на гибкость.	1	04.05.2023	
91	Прыжки в высоту. Быстрый и медленный бег.	1	05.05.2023	
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 30м - тест	1	11.05.2023	
93	Совершенствование скоростных способностей. Бег 60м	1	12.05.2023	
94	Медленный бег до 4 мин. Выносливость. Подъем туловища за 1 мин - тест	1	16.05.2023	
95	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.	1	18.05.2023	
96	Бег 1000м без учета времени. Метание вдаль.	1	19.05.2023	
97	Тест на силу и гибкость.	1	23.05.2023	
98	Подвижные игры	1	25.05.2023	
99	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1	26.05.2023	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты	
			По плану	По факту
1.	День Знаний. Будем здоровы!	1	01.09.2022	
2.	Вводный. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. ГТО и его роль для физического развития человека	1	02.09.2022	
3.	Строевые упражнения. Разминка. ОФП. Техника челночного бега. П/и "Вышибалы"	1	06.09.2022	
4.	Построения и перестроения. ОФП. Челночный бег. П/и "Удочка"	1	08.09.2022	
5.	Бег на 30м с высокого старта. Челночный бег. П/и "Удочка"	1	09.09.2022	
6.	Тест: челночный бег 3х10м	1	13.09.2022	
7.	Тест: бег на 30м с высокого старта	1	15.09.2022	
8.	Метание в вертикальную цель	1	16.09.2022	
9.	Метание в вертикальную цель. П/и "Ловишка с ленточкой"	1	20.09.2022	
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	22.09.2022	
11.	Прыжок в длину с места. П/и "Вышибалы"	1	23.09.2022	
12.	Прыжок в длину с места. Тест. П/и "Пионербол"	1	27.09.2022	
13.	Подвижные игры.	1	29.09.2022	
14.	Тест; наклон вперед из положения стоя. П/и "Вышибалы"	1	30.10.2022	
15.	ОФП. П/и "Вышибалы". История первых Олимпийских Игр	1	04.10.2022	
16.	Тест: подъем туловища из положения лежа за 1мин. П/и "Вышибалы"	1	06.10.2022	
17.	Тест: Прыжок в длину с места. П/и "Пионербол"	1	07.10.2022	
18.	Тест: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. П/и "Пионербол"	1	18.10.2022	
19.	Тест: отжимание от пола в упоре лежа. П/и "Вышибалы"	1	20.10.2022	
20.	Броски и ловля мяча в парах. П/и "Вышибалы". Когда и как возникли физическая культура и спорт	1	21.10.2022	
21.	Броски мяча в парах на точность. П/и "Пионербол"	1	25.10.2022	
22.	Индивидуальная работа с мячом. П/и "Пионербол"	1	27.10.2022	
23.	Броски и ловля мяча в парах. П/и "Пионербол"	1	28.11.2022	

24.	Упражнения с мячом. П/и "Пионербол"	1	01.11.2022	
25.	Броски и ловля мяча. П/и "Вышибалы" Личная гигиена и режим дня	1	03.11.2022	
26.	Круговая тренировка	1	08.11.2022	
27.	Круговая тренировка	1	10.11.2022	
28.	Подвижные игры по выбору учащихся	1	11.11.2022	
29.	Кувырок вперед. П/и "Удочка"	1	15.11.2022	
30.	Кувырок вперед с места, с трех шагов, через препятствие. П/и "Удочка"	1	17.11.2022	
31.	Зарядка. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. П/и "Мяч в туннеле». Подведение итогов 1-го триместра	1	18.11.2022	
32.	Кувырки. П/и "Мяч в туннеле"	1	29.11.2022	
33.	Круговая тренировка	1	01.12.2022	
34.	Круговая тренировка	1	02.12.2022	
35.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Акробатические упражнения. П/и "Вышибалы"	1	06.12.2022	
36.	Гимнастические упражнения. Игровое упражнение на внимание.	1	08.12.2022	
37.	Висы. П/и "Вышибалы"	1	09.12.2022	
38.	Лазанье по гимнастической стенке. Висы. П/и "Вышибалы"	1	13.12.2022	
39.	Круговая тренировка	1	15.12.2022	
40.	Прыжки в скакалку. П/и "Горячая линия"	1	16.12.2022	
41.	Прыжки в скакалку в тройках. П/и "Горячая линия"	1	20.12.2022	
42.	Круговая тренировка	1	22.12.2022	
43.	Круговая тренировка	1	23.12.2022	
44.	Подвижные игры	1	27.12.2022	
45.	Подвижные игры.	1	29.12.2022	
46.	Круговая тренировка. Подведение итогов 1-го триместра	1	30.12.2022	
47.	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками	1	10.01.2023	
48.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты переступанием	1	12.01.2023	
49.	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты переступанием	1	13.01.2023	
50.	Попеременный и одновременный ход на лыжах. Повороты на лыжах прыжком	1	17.01.2023	
51.	Попеременный и одновременный ход на лыжах. Повороты на лыжах прыжком	1	19.01.2023	
52.	Попеременный и одновременный ход на лыжах. Спуск с горки	1	20.01.2023	
53.	Попеременный ход на лыжах с палками. Спуск с горки	1	24.01.2023	
54.	Подъем на склон "елочкой" и спуск со склона в основной стойке	1	26.01.2023	

55.	Подъем на склон и спуск. Торможение "плугом"	1	27.01.2023	
56.	Подвижная игра "Подними предмет". Спуск со склона	1	31.01.2023	
57.	Прохождение дистанции 1,5 км	1	02.02.2023	
58.	Лыжная подготовка. Свободное катание. Закрепление передвижений на лыжах различными ходами	1	03.02.2023	
59.	Лыжная подготовка.	1	07.02.2023	
60.	Передвижение на лыжах по пересеченной местности	1	09.02.2023	
61.	Передвижение попеременно-двушажным ходом	1	10.02.2023	
62.	Лыжная подготовка. Свободное катание.	1	14.02.2023	
63.	Лыжная подготовка. Свободное катание	1	16.02.2023	
64.	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Подведение итогов 2-го триместра	1	17.02.2023	
65.	Игры: «Класс. Смирно», «Перестрелка», «По местам»	1	28.02.2023	
66.	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука»	1	02.03.2023	
67.	Нижняя и верхняя передачи мяча в парах	1	03.03.2023	
68.	Развитие координационных способностей в играх и эстафетах	1	07.03.2023	
69.	Повторение изученного. Развитие гибкости и силы	1	09.03.2023	
70.	Знакомство с русскими народными играми	1	10.03.2023	
71.	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки»	1	14.03.2023	
72.	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	16.03.2023	
73.	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница»	1	17.03.2023	
74.	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука»,	1	21.03.2023	
75.	Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты	1	23.03.2023	
76.	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам»	1	24.03.2023	
77.	Игры; «Собери друзей», «Третий лишний»	1	28.03.2023	
78.	Игры: «По местам», «Перестрелка»	1	30.03.2023	
79.	Техника безопасности во время спортивных игр. ОРУ с большим мячом	1	31.03.2023	
80.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	11.04.2023	
81.	Передача мяча над собой на месте и в движении	1	13.04.2023	
82.	Нижняя и верхняя передачи мяча в парах	1	14.04.2023	
83.	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках	1	18.04.2023	
84.	Игра; «Пионербол»	1	20.04.2023	
85.	Техника передачи мяча в движении. Броски в цель	1	21.04.2023	
86.	Техника ловли и передача мяча. Эстафеты	1	25.04.2023	
87.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1	27.04.2023	
88.	Развитие координационных способностей в играх и эстафетах	1	28.04.2023	

89.	Техника безопасности на уроке легкой атлетики	1	02.05.2023	
90.	Различные виды прыжка. Тест на силу и гибкость	1	04.05.2023	
91.	Прыжки в высоту, быстрый и медленный бег	1	05.05.2023	
92.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов. Бег на 30м - учет	1	11.05.2023	
93.	Совершенствование скоростных способностей. Бег – 60м	1	12.05.2023	
94.	Медленный бег до 4 мин, выносливость. Подъем туловища за 1 мин	1	16.05.2023	
95.	Прыжки в длину с места – зачет. Метание малого мяча	1	18.05.2023	
96.	Бег 1000м без учета времени. Метание на дальность	1	19.05.2023	
97.	Челночный бег 3х10м - тест	1	23.05.2023	
98.	Подвижные игры	1	25.05.2023	
99.	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	26.05.2023	