

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования г. Орска
МОАУ "СОШ № 1 им. А.С. Макаренко г. Орска"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

С.Н.Т. Ерофеева С.Н.

протокол № 4

от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Л.М.Р. Рузавина Л.М.

приказ № 64/5

от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Орск 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. 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

Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Плавание

Правила поведения и безопасности в бассейне и на открытых водоёмах. Способы плавания. Имитационные упражнения.

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

История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.

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-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Плавание.

История развития плавания. Правила поведения и безопасности в бассейне и на водоёмах. Имитационные упражнения.

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

Физическая культура 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).

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма. 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне и на открытых водоёмах. Разучивание специальных плавательных упражнений. Виды современного спортивного плавания. Имитационные упражнения по плаванию на суше.

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

Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.

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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне и на открытых водоёмах. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения к способу «кроль» и «брасс».

Подвижные и спортивные игры

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

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Лапта: инструктаж по технике безопасности на занятиях по лапте, правила игры в лапту, подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техники удара по мячу сверху, техника удара по мячу сверху, снизу и его передача на разные расстояния, судейские жесты.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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 обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	12			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			

2.5	Плавание	2		
Итого по разделу		57		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие. Физические качества.	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Льжжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	12			

2.4	Подвижные игры	19			
2.5	Плавание	2			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка.	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	11			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Подвижные и спортивные игры	20			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	11			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Подвижные и спортивные игры	20			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1				
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1				
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1				
4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1				
5	Чередование бега и ходьбы. Бег из различных исходных положений.	1				
6	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью. Разновидности прыжков на двух ногах с мягким приземлением.	1				
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1				
8	Равномерный бег в колонне по	1				

	одному с разной скоростью передвижения. Техника выполнения прыжка в длину с места.							
9	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с прямого разбега. Челночный бег.	1						
10	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры «К своим флажкам», «В одну шеренгу становись!».	1						
11	Считалки для подвижных игр. Подвижные игры «Кошки - мышки», «День и ночь».	1						
12	Подвижные игры «К своим флажкам», «Мы весёлые ребята».	1						
13	Подвижные игры «Невод», «Карлики и великаны», «У медведя во бору».	1						
14	Подвижные игры «Космонавты», «Кот проснулся», «Воробыи - вороны».	1						
15	Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Переселение лягушек».	1						
16	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Невод», «Воробыи - вороны».	1						
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной	1						

	гимнастики. Танцевальные шаги.								
18	Строевые упражнения: построения и перестроения. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Упражнения с гимнастическим мячом.	1							
19	Исходные положения в физических упражнениях. Повороты направо и налево.	1							
20	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Повороты направо и налево. Стойки и упоры. Группировка.	1							
21	Перекаты: из положения лёжа в сторону, в группировке. Повороты направо и налево.	1							
22	Гимнастические упражнения со скакалкой. Сгибание рук в положении упор лёжа.	1							
23	Перекаты. Прыжки в группировке.	1							
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1							
25	Способы построения и повороты стоя на месте. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1							
26	Строевые упражнения. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Стилизованные	1							

	гимнастические прыжки.							
27	Гимнастические упражнения со скакалкой. Упражнения на равновесие.	1						
28	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты.	1						
29	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1						
30	Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля мяча.	1						
31	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении.	1						
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении.	1						
33	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Основная стойка лыжника.	1						
34	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах.	1						
35	Упражнения в передвижении на	1						

	лыжах ступающим шагом без палок.								
36	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1							
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1							
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1							
39	Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1							
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1							
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1							
42	Подвижные игры на лыжах.	1							
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1							
44	Подвижные игры на лыжах. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1							
45	Подвижные игры «Совушка», «Салки».	1							
46	Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч капитану».	1							
47	Подвижные игры «Удочка», «Гуси - лебеди».	1							
48	Подвижные игры «Воробьи -	1							

	вороны», «Самый внимательный», «Танки и самолёты».						
49	Правила поведения и безопасности в бассейне и на открытых водоёмах. Имитацион-ные упражнения.	1					
50	Способы плавания. Имитационные упражнения.	1					
51	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Бег из различных исходных положений.	1					
52	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1					
53	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами.	1					
54	Бег на короткие дистанции.	1					
55	Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег.	1					
56	Метание теннисного мяча на дальность.	1					
57	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижная игра «Брось-поймай».	1					

58	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижные игры «Охотники и утки», «Делай как я».	1					
59	Подвижные игры «В одну шеренгу станись!», «Воробьи – вороны».	1					
60	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры «Волк во рву», «Космонавты».	1					
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. особенности проведения испытаний (тестов) ВФСР ГТО.	1					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. Итоговая промежуточная аттестация.	1					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1					

	положения лежа на спине. Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.						
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1				
2	Физическое развитие. Физические качества.	1				
3	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1				
4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами на месте, в движении в разных направлениях с разной амплитудой и траекторией полёта.	1				
5	Броски мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1				
6	Ускорения из различных исходных положений.	1				
7	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				

8	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1					
9	Бег с поворотами и изменением направлений. Бег на короткие дистанции.	1					
10	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу и подвижным играм. Подвижные игры «В одну шеренгу становись!», «Воробы – вороны».	1					
11	Подвижные игры «Караси и щука», «Воробы – вороны».	1					
12	Стойка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1					
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с перемещением.	1					
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках.	1					
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч капитану».	1					
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Передача мяча после ведения.	1					
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения и команды.	1					
18	Повороты направо, налево кругом. Прыжки со скалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1					
19	Разнообразные виды ходьбы по гимнастической скамейке.	1					

	Танцевальные шаги.								
20	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклон с мячом в руках.	1							
21	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1							
22	Перекаат из положения стоя упоре на коленях. Упражнения на развитие гибкости.	1							
23	Перекаат из положения стоя упоре на колене нога в сторону. Упражнения на равновесие.	1							
24	Перекаат в группировке в сторону. Перекаат в группировке из упора присев в упор присев.	1							
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1							
26	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклон с мячом в руках.	1							
27	«Мост» из положения лёжа на спине. Перекааты.	1							
28	Акробатическая комбинация из ранее выученных элементов.	1							
29	Упражнения на равновесие на напольном гимнастическом бревне.	1							
30	Комплекс упражнений на развитие силы. Акробатическая комбинация из	1							

	раннее выученных элементов.								
31	Подвижные игры «Мяч в кругу», «К своим флажкам», «Карлики и великаны».	1							
32	Подвижные игры «Охотники и утки», «Море волнуется раз...», «Класс, делай как я».	1							
33	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками.	1							
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1							
35	Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой.	1							
36	Спуск с горы в основной стойке. Торможение лыжными палками.	1							
37	Спуск с горы в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1							
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подвижная игра на лыжах «Кто быстрее?»	1							
39	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками.	1							
40	Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение падением на бок.	1							
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подвижная игра на лыжах «Слалом».	1							
42	Торможение падением на бок. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1							

43	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подвижная игра «Кто дальше?».	1					
44	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	1					
45	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением скорости.	1					
46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с перемещением.	1					
47	Эстафеты с элементами баскетбола.	1					
48	Подвижные игры «Мяч капитану», «Хвостики».	1					
49	Произвольный бросок мяча в корзину. Остановка прыжком.	1					
50	Подвижные игры «Волна», «Передал - садись».	1					
51	История развития плавания. Правила поведения и безопасности в бассейне и на водоёмах. Имитационные упражнения.	1					
52	Способы плавания. Имитационные упражнения.	1					
53	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1					
54	Подвижные игры «Перебежки под обстрелом», «Прыгающие воробушки».	1					
55	Подвижные игры на развитие координации движений.	1					
56	Подвижные игры «День и ночь», «Кошки и мышки».	1					

57	Бег с поворотами и изменением направлений. Прыжок в длину с места.	1				
58	Сложно координированные беговые упражнения. Бег из различных исходных положений.	1				
59	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Выбывала».	1				
60	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
61	Развитие выносливости. 6-ти минутный бег.	1				
62	Высокий старт. Бег на 60 метров.	1				
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. На низкой перекладине – девочки. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
66	Итоговая промежуточная аттестация.	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
68	«Праздник ГТО». Соревнования со	1				

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	0			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1				
2	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1				
3	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1				
4	Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски набивного мяча.	1				
5	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	1				
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Гретий лишний».	1				
7	Бросок теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	1				
8	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
9	Подвижные игры «Невод», «Шишки, жёлуди, орехи», «Охотники и утки», «Карлики и великаны».	1				
10	Подвижные игры «Космонавты»,	1				

	«Метко в цель», «Переселение лягушек», «Класс, делай как я».						
11	Стойка баскетболиста. Остановки. Ведение баскетбольного мяча.	1					
12	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1					
13	Бросок баскетбольного мяча в кольцо.	1					
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	1					
15	Подвижные игры «Парашютисты», «Хвостики», «Мяч капитану» .	1					
16	Подвижные игры «Хвостики», «Перестрелка», «Мяч ловцу».	1					
17	Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату.	1					
18	Строевые упражнения в движении. Передвижения по гимнастической скамейке.	1					
19	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке.	1					
20	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом. Прыжки через скакалку.	1					
21	Ритмическая гимнастика. Упражнения в танцах галоп и полька.	1					
22	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге.	1					

23	Ритмическая гимнастика. Перекаты: из упора стоя на коленях и из упора стоя на колене ногу в сторону.	1					
24	Стойка, на лопатках согнув ноги. Перекаты.	1					
25	Стойка на лопатках. Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1					
26	Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Танцевальные шаги на напольном бревне.	1					
27	«Мост» из положения лёжа на спине.	1					
28	Упражнения на равновесие. Кувырок вперёд.	1					
29	Кувырок вперёд. Упражнения на гимнастической скамей в передвижении стилизованными способами ходьбы.	1					
30	Кувырок вперёд ноги скрестно.	1					
31	Подвижные игры «Ловцы и раки», «Точный бросок», «Быстрые перекаты» .	1					
32	Подвижные игры «Совушка», «Перестрелка», «Прыгающие воробушки».	1					
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1					
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1					
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1					

36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1				
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом 1,5 км.	1				
38	Подвижные игры на лыжах «Нападение акулы», «Слалом».	1				
39	Повороты на лыжах способом переступания. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1,5 км.	1				
40	Повороты на лыжах способом переступания. Подвижные игры на лыжах.	1				
41	Подвижные игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Кто Дальше?»	1				
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Спуск со склона в низкой стойке.	1				
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Спуск со склона в средней и низкой стойке.	1				
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 1 км.	1				
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Работа в парах и тройках.	1				

46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча. Подвижная игра «Защита крепости».	1				
47	Учебная игра в баскетбол.	1				
48	Броски мяча в кольцо с отскоком.. Учебная игра в баскетбол.	1				
49	Правила поведения в бассейне и на открытых водоёмах. Разучивание специальных плавательных упражнений.	1				
50	Виды современного спортивного плавания. Имитационные упражнения по плаванию на суше.	1				
51	Спортивная игра футбол. Ведение мяча.	1				
52	Спортивная игра футбол. Удар по неподвижному мячу.	1				
53	Ведение мяча внешней частью подъёма. Подвижные игры с приемами футбола.	1				
54	Ведение мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры с приемами футбола.	1				
55	Бег с преодолением препятствий.	1				
56	Бег из различных положений. Бег с ускорением и торможением.	1				
57	Прыжок в длину с разбега.	1				
58	Челночный бег.	1				
59	Бег на короткие дистанции	1				
60	Метание малого мяча на дальность.	1				

61	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Бег на 30м. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				
64	Подтягивание. Сгибание рук в упоре лёжа.	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				
66	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
67	Итоговая промежуточная аттестация.	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1				
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1				
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.	1				
4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту способом перешагиванием.	1				
5	Техника выполнения низкого старта. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Третий лишний».	1				
6	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1				
7	Метание малого мяча на дальность	1				

	стоя на месте. Подвижная игра «Метко в цель».								
8	Прыжок в высоту способом перешагиванием. Фаза отталкивания, перехода планки и приземления.	1							
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лапте. Правила игры в лапту. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техники удара по мячу сверху.	1							
10	Техника удара по мячу снизу и его передача на разные расстояния.	1							
11	Техника удара по мячу сверху, снизу и его передача на разные расстояния.	1							
12	Учебная игра в лапту. Судейские жесты.	1							
13	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	1							
14	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Передал - садись», «Мяч капитану».	1							
15	Бросок мяча в корзину с двух шагов. Ведение мяча. Подвижная игра «Защита крепости».	1							
16	Технические действия в условиях игровой деятельности. Учебная игра в баскетбол.	1							
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии.	1							

18	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1					
19	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1					
20	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1					
21	Стойка на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Упражнения в танце «Летка-енка».	1					
22	Упражнения на гимнастической перекладине. Подъём переворотом.	1					
23	Кувырок вперёд. Равновесие «ласточка».	1					
24	«Мост» из положения лёжа. Боковое равновесие.	1					
25	Кувырок вперёд. Прыжок вверх прогнувшись из упора присев.	1					
26	Кувырок назад. Подводящие упражнения.	1					
27	Кувырок назад. Соединение акробатических элементов.	1					
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Упражнения в танце «Летка-енка».	1					
29	Акробатическая комбинация.	1					
30	Акробатическая комбинация. Упражнения на напольном	1					

	гимнастическом бревне.								
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Приём и передача мяча сверху.	1							
32	Приём и передача мяча сверху. Боковая подача.	1							
33	Приём и передача мяча сверху. Боковая подача.	1							
34	Технические действия в условиях игровой деятельности. Судейские жесты.	1							
35	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1							
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижная игра на лыжах «Все по местам».	1							
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом: подводящие упражнения. Подвижная игра на лыжах «Гонка с выживанием».	1							
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подвижная игра на лыжах «Попади в цель».	1							
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка».	1							

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				
42	Торможение палками и падением. Подвижная игра «Слалом».	1				
43	Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой». Передвижение на лыжах на 1,5 км ранее изученными способами.	1				
44	Торможение «полуплугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1,5 км..	1				
45	Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение «полуплугом». Подвижная игра «Кто дальше?».	1				
46	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами на 1км на время.	1				
47	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Судейские жесты. Передача мяча одной рукой от плеча.	1				
48	Ведение мяча змейкой. Остановки. Подвижная игра «Мяч ловцу», «Хвостики».	1				
49	Бросок мяча в корзину с двух шагов. Подвижная игра «Салки», «Светофор».	1				
50	Тактические действия в условиях игровой деятельности. Учебная игра в баскетбол.	1				
51	Предупреждение травм на занятиях в	1				

	плавательном бассейне и на открытых водоёмах. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения к способу «кроль» и «брасс».								
52	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1							
53	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в футбол. Ведение мяча внутренней стороной стопы.	1							
54	Ведение мяча внешней частью подъёма. Подвижные игры с приемами футбола.	1							
55	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры с приемами футбола.	1							
56	Технические действия в условиях игровой деятельности.	1							
57	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	1							
58	Метание в цель. Метание малого мяча на дальность.	1							
59	Прыжок в длину с разбега. Фаза отталкивания. Бег 30 м и 60м.	1							
60	Прыжок в высоту способом перешагиванием на результат.	1							
61	Прыжок в длину с разбега. Фаза приземления. Челночный бег.	1							
62	Региональный зачёт. Бег 30 м и 60м с низкого старта.	1							
63	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Здоровье и	1							

	ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.							
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1						
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1						
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1						
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1						
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные рабочие программы физическая культура: 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство"Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru>)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru>)

Учи.ру. Физическая культура (<https://uchi.ru>)