

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Комитет по образованию администрации города Мурманска

МБОУ г. Мурманска СОШ № 28

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

Овчинникова Н.А

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Шовская В.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Чашук И.В.

Приказ № 222 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3278018)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Мурманск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом современного российского общества в физическом фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные здоровые формы образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по постепенному отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, при условии деятельности образовательных организаций, запросов родителей обучающихся, педагогических разработок в соответствии с обновленным содержанием образовательного культурного процесса, внедрения в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельное развитие деятельности, физическая методика и освоение физических упражнений, оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения принципами и

навыками тела в самостоятельных занятиях подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение идеи развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средствами двигательной деятельности, представляющими собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация педагогической культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут формироваться исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующей материально-технической базы, квалификационного состава. Образовательные организации могут определять свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура

культуры» и включать в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения на основе современных научно обоснованных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее 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

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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	Знания о физической культуре	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12		12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12		12	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13		13	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12		12	Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	12		12	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	12		12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10		10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12		12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0		0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16		16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9		9	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12		12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0		0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	13		13	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16		16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		Поле для свободного ввода1

8	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Гимнастические упражнения в прыжках. Разучивание прыжков в группировке	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Сгибание рук в положении упор лежа. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1		1		Поле для свободного ввода1

17	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Современные физические упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		Поле для свободного ввода1

26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Приземление после спрыгивания с горки матов. Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Считалки для подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Разучивание игровых действий и	1		1		Поле для

	правил подвижных игр					свободного ввода1
36	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Упражнения в передвижении на лыжах. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		Поле для свободного

						ввода1
45	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		Поле для свободного ввода1

54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		1		Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Физическое развитие. Закаливание организма	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Физические качества. Сила как физическое качество	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Быстрота и выносливость как физическое качество	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Утренняя зарядка. Составление	1		1		Поле для

	комплекса утренней зарядки					свободного ввода1
9	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Строевые упражнения и команды	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Прыжковые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Гимнастическая разминка	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Поле для свободного

						ввода1
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные гимнастические движения	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Спуск с горы в основной стойке	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Спуск с горы в основной стойке	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Подъем лесенкой	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Подъем лесенкой	1		1		Поле для свободного ввода1

27	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Торможение лыжными палками	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Торможение лыжными палками	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Торможение падением на бок	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Торможение падением на бок	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Сложно координированные	1		1		Поле для

	прыжковые упражнения					свободного ввода1
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Подвижные игры на развитие равновесия. Подвижные игры с	1		1		Поле для свободного

	приемами спортивных игр					ввода1
46	Игры с приемами баскетбола	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Игры с приемами баскетбола	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Прием «волна» в баскетболе	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Поле для свободного ввода1

55	Футбольный бильярд	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Бросок ногой. Футбольный бильярд	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Смешанное передвижение	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники	1		1		Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
-------------------------------------	----	---	----	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Виды физических упражнений	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Закаливание организма под душем	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату	1		1		Поле для свободного ввода1

8	Строевые команды и упражнения. Лазанье по канату	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Прыжки через скакалку	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Прыжки через скакалку	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Ритмическая гимнастика.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Ритмическая гимнастика	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Танцевальные упражнения из танца	1		1		Поле для

	галоп. Танцевальные упражнения из танца полька					свободного ввода1
18	Танцевальные упражнения из танца галоп. Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Прыжок в длину с разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Прыжок в длину с разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Броски набивного мяча	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Броски набивного мяча	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Челночный бег	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Челночный бег	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		Поле для свободного

						ввода1
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Поле для свободного ввода1

36	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Подвижные игры с приемами	1		1		Поле для

	баскетбола					свободного ввода1
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Спортивная игра волейбол	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Спортивная игра волейбол.	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбола	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбола	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		Поле для свободного ввода1

	Эстафеты					
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие	1		1		Поле для свободного ввода1

	упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1		1		Поле для свободного ввода1

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		1		Поле для свободного ввода1

	положения лежа на спине. Подвижные игры. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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		1		Поле для свободного ввода1
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Закаливание организма	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Предупреждение травм при	1		1		Поле для

	выполнении гимнастических и акробатических упражнений					свободного ввода1
8	Акробатическая комбинация	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Акробатическая комбинация	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Обучение опорному прыжку	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Обучение опорному прыжку	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		Поле для свободного

						ввода1
17	Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Беговые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Беговые упражнения	1		1		Поле для свободного

						ввода1
26	Метание малого мяча на дальность	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Метание малого мяча на дальность	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		Поле для свободного ввода1

44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Упражнения из игры волейбол	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Упражнения из игры волейбол	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Упражнения из игры баскетбол	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Упражнения из игры баскетбол	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Упражнения из игры футбол	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Упражнения из игры футбол	1		1		Поле для свободного ввода1

53	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода ¹
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода ¹
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода ¹
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1		1		Поле для свободного ввода ¹

	ступени					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура в начальных классах. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. (Библиотека учителя начальной школы).

Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.: Учебная литература, 1997.

Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры/ Е.А. Воронова. - Ростов на Дону: Феникс, 2007.

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./; под редакцией М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2015

Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада/ под редакцией Л.В. Руссковой.- М.: Просвещение, 1986

Спорт. Мировые достижения.- М.: ОЛМА Медия Групп, 2007

Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.- 7-е издание., переработанное и дополненное/ В.С. Родиченко и др.- М.: Физкультура и спорт, 2003

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ