Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 13 имени Бориса Борисовича Левицкого»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 148-ОД
от 04.09.2023
И.о Директора МБУ «Школа №13»

DN: C=RU, OU="МБУ ""Школа № 13""", O=и.о. Директора, CN=Иванов Валерий Владимирович, E=school13@edu.tgl.ru
Местоположение:
00920fe044b0c7ba46
Дата: 2023-11-19 22:38:53

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2817903)

учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов

Программа составлена на основе ФРП по учебному предмету «Физическая культура». 1-4 классы.

Тольятти 2023

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 физкультминуток 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 – 371 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 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 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).

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 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	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		2			
Название модуля					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Легкая атлетика	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
Итого по разделу		17			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Гигиена человека	1	0	0	www.1class.ru
3.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	www.school-collection.edu.ru
3.3	Осанка человека	1	0	0	www.school-collection.edu.ru

Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	https://bibliogid.ru
Итого		14			
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
5.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого		14			
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
6.1	Зимние вида спорта	20	0	0	https://урок.рф/
Итого		20			
Раздел 7. Прикладно-ориентированная физическая культура					
7.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	20	0	0	https://nonews.co/directory/lists/other/russia-historical-documents
Итого		20			
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
8.1	Легкая атлетика	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
Итого		8			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	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	Знания о физической культуре	3			https://interneturok.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Легкая атлетика	14			https://iu.ru/video-lessons
Итого по разделу		14			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			https://iu.ru/video-lessons
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://school-collection.edu.ru/
3.2	Занятия по укреплению здоровья	1			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

4.1	Подвижные игры на материале раздела спортивных игр	21			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого		21			
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
5.1	Гимнастика с основами акробатики	15			http://fizkultura-na5.ru/
Итого		15			
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
6.1	Зимние виды спорта	15			https://fk-i-s.ru/
Итого		15			
Раздел 7. Прикладно-ориентированная физическая культура					
7.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	15			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого		15			
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
8.1	Лёгкая атлетика	11			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		102	0	0	

ПО ПРОГРАММЕ				

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	2	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Легкая атлетика	10	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://iu.ru/video-lessons
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://iu.ru/video-lessons
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	https://iu.ru/video-lessons
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Подвижные и	15	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru

	спортивные игры				
Итого		15			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	гимнастика с основами акробатики	15	0	0	http://fizkultura-na5.ru/
Итого		15			
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность					
5.1	зимние вида спорта	24	0	0	https://fk-i-s.ru/
Итого		24			
Раздел 6. Оздоровительная физическая культура					
6.1	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
6.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	http://www.infosport.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 7. Прикладно-ориентированная физическая культура					
7.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	0	Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Итого по разделу		21			
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность					
8.1	Легкая атлетика	9	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

Итого	9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	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	Знания о физической культуре	2	0	0	http://www.elibrary.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Легкая атлетика	10	0	0	http://www.libsport.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	http://www.teoriya.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	http://www.elibrary.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
Итого		10			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Зимние виды спорта	14	0	0	http://spo.1september.ru/urok/

Итого		14			
Раздел 5. Оздоровительная физическая культура					
5.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/.
5.2	Закаливание организма	1	0	0	http://www.infosport.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
6.1	Подвижные и спортивные игры	6	0	0	http://www.euro-football.ru/
Итого		6			
Раздел 7. Прикладно-ориентированная физическая культура					
7.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	0	https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу		11			
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
8.1	Легкая атлетика	10	0	0	http://science.sportedu.ru/.
Итого		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Что такое физическая культура	1	0	0
2	Современные физические упражнения	1	0	0
3	Строевые упражнения:построения в шеренгу,в колонну.	1	0	0
4	Беговая змейка.	1	0	0
5	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	0	0
6	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1	0	0
7	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1	0	0
8	Попрыгунчики.	1	0	0
9	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	1	0	0
10	Дальний прыжок.	1	0	0
11	Прыжки со скакалкой.	1	0	0
12	Упражнения с малым мячом.	1	0	0
13	Метание малого мяча в цель.	1	0	0
14	Режим дня школьника.	1	0	0
15	Простейшие закаливающие процедуры.	1	0	0
16	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	0	0
17	Осанка человека	1	0	0
18	Правила поведения и ТБ на уроках подвижные	1	0	0

	и спортивные игры. Правила в игре,и их значение.			
19	Игра "К своим флажкам".	1	0	0
20	Олимпийские игры ,их история.	1	0	0
21	Игра "Лиса и куры".	1	0	0
22	Игра "Два мороза".	1	0	0
23	Игра "Кто дальше бросит".	1	0	0
24	Игра "Пятнашки".	1	0	0
25	Игра "Прыгающие воробушки".	1	0	0
26	Игра "Метко в цель".	1	0	0
27	Игра"Точный расчет".	1	0	0
28	Игра "Караси и щука".	1	0	0
29	Эстафеты с мячом.	1	0	0
30	Правила ТБ на уроке гимнастики.Мы солдаты !Игра "Становись-разойдись".	1	0	0
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0
32	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра "Совушка".	1	0	0
33	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0
34	Ходьба широким шагом,глубокий выпад, ходьба в приседе.	1	0	0
35	Упражнения со скакалкой.	1	0	0
36	Упоры,виды упоров.	1	0	0
37	Группировка из положения лёжа,перекаты	1	0	0

	назад из седа в группировке и обратно.			
38	Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	0
39	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	0	0
40	Преодоление полосы препятствий с элементами,лазанья,перелезания,переползания.	1	0	0
41	Произвольное преодоление простых препятствий.	1	0	0
42	Ходьба по гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения.	1	0	0
43	Танцевальные шаги .Контроль и регуляция движения.	1	0	0
44	Организующие команды и приёмы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	1	0	0
45	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	0	0
46	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжи.	1	0	0
47	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	0	0
48	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игры "Салки на марше".	1	0	0
49	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	0	0
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	0	0
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	0	0

52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	0	0
53	Повороты.	1	0	0
54	Повороты переступанием в движении.	1	0	0
55	Эстафеты на лыжах.	1	0	0
56	Подъёмы и спуски под уклон.	1	0	0
57	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1	0	0
58	Игра "Попади в ворота".	1	0	0
59	Обще развивающие упражнения стоя на лыжах.	1	0	0
60	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	0	0
61	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	0	0
62	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	0	0
63	Торможение.	1	0	0
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0
65	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	0	0

	Подвижные игры			
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. Ловля мяча на месте в парах. Игра "Играй ,играй,мяч не теряй".	1	0	0
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры.Бросок и ловля мяча на месте. Игра "Бросай,поймай".	1	0	0
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры. Игра "Кто дальше бросит".	1	0	0
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	0
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0
76	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0

	норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0
84	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0
88	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0
89	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0
90	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	0	0
91	Эстафеты с бегом на скорость.	1	0	0
92	Челночный бег 3*10 м.	1	0	0
93	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	0	0
94	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	0	0
95	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека .	1	0	0
96	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	0	0
97	Метание малого мяча с места на дальность.	1	0	0
98	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель,в стену. Игра "Метко в	1	0	0

	цель".			
99	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0
3	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	0	0
4	Бег из разных исходных положений.	1	0	0
5	Высокий старт с последующим ускорением .	1	0	0
6	Зачётный урок. Челночный бег 3*10 м. Ходьба,бег,прыжки.	1	0	0
7	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра "К своим флажкам".	1	0	0
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра "К своим флажкам".	1	0	0
9	Зачётный урок. Равномерный,медленный бег до 4 мин.	1	0	0
10	Прыжки по разметкам. Много скоки. Режим дня и личная гигиена.	1	0	0
11	Прыжки в длину с места.Игра "Пятнашки".	1	0	0
12	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами	1	0	0

13	Физическое развитие	1	0	0
14	Физические качества	1	0	0
15	Быстрота как физическое качество	1	0	0
16	Выносливость как физическое качество	1	0	0
17	Гибкость как физическое качество	1	0	0
18	Развитие координации движений	1	0	0
19	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0
20	Правила поведения и ТБ на уроках подвижные и спортивные игры. Правила в игре,и их значение.	1	0	0
21	Игра "К своим флажкам".	1	0	0
22	Олимпийские игры ,их история.	1	0	0
23	Игра "Лиса и куры".	1	0	0
24	Урок-игра.Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч водящему".	1	0	0
25	Урок-игра. Ведение мяча (правой,левой рукой) в движении.	1	0	0
26	Урок-игра.Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра "Передай другому".	1	0	0
27	Урок- групповой деятельности. Броски в цель (в кольцо,щит,обруч).	1	0	0
28	Урок-игра. Ведение мяча в парах. Игра "У кого меньше мячей".	1	0	0
29	Урок-соревнование. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0

30	Урок-соревнование. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0
31	Урок-соревнование. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	0
32	Урок -игра.Удар по не подвижному мячу с места.	1	0	0
33	Урок -игра.Удар по катящемуся мячу	1	0	0
34	Урок -игра.Удар по мячу с одного -двух шагов.	1	0	0
35	Урок-игра.Игра"Точная передача".	1	0	0
36	Урок-турнир.Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	0	0
37	Урок-турнир.Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	0	0
38	Урок-игра.Игра"Охотники и утки".	1	0	0
39	Урок-игра. Игра "Выстрел в небо".	1	0	0
40	Урок-игра. Игра"Брось-поймай".	1	0	0
41	Урок путешествие. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания,перелезания.	1	0	0
42	Урок- игра. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	0
43	Урок- игра. Прыжки со скакалкой . Эстафеты с обручами.	1	0	0
44	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	0
45	Строевые упражнения и организующие	1	0	0

	команды на уроках физической культуры			
46	Утренняя зарядка	1	0	0
47	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0
48	Перекаты в группировке.	1	0	0
49	Игра"Раки".	1	0	0
50	Совершенствование и закрепление элементов акробатики.Кувырок вперёд.	1	0	0
51	Стойка на лопатках согнув ноги,перекат вперёд в упор присев.	1	0	0
52	Урок группповой деятельности. "Мост" из положения лёжа на спине .Игра "Петрушка на скамейке".	1	0	0
53	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1	0	0
54	Зачётный урок. Закрепление. Акробатическая комбинация.	1	0	0
55	Танцевальные упражнения.	1	0	0
56	Вводный урок. Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	0	0
57	Урок-повторение. Передвижение ступающим шагом.	1	0	0
58	Урок-повторение. Передвижение ступающим шагом.	1	0	0
59	Урок-игра. Скользящий шаг без палок. Игра "Проехать через ворота".	1	0	0

60	Урок-игра. Скользящий шаг без палок. Игра "Проехать через ворота".	1	0	0
61	Урок-игра. Скользящий шаг без палок. Игра "Проехать через ворота".	1	0	0
62	Урок- игра. Повороты переступанием на месте.	1	0	0
63	Урок- игра. Повороты переступанием в движении.	1	0	0
64	Урок- игра. Повороты переступанием в движении.	1	0	0
65	Урок- игра. Спуски в низкой стойке.Игра "Кто дальше скатится с горки".	1	0	0
66	Урок- игра. Спуски в основной стойке.	1	0	0
67	Урок эстафеты. Подъёмы ступающим шагом.	1	0	0
68	Урок эстафеты. Подъёмы ступающим шагом.	1	0	0
69	Урок эстафеты. Подъёмы скользящим шагом.	1	0	0
70	Урок эстафеты. Подъёмы скользящим шагом.	1	0	0
71	Урок- игра. Подъём и спуски под уклон.	1	0	0
72	Урок- игра. Подъём и спуски под уклон.	1	0	0
73	Урок путешествие. Прохождение на лыжах в режиме умеренной	1	0	0

	интенсивности.			
74	Урок путешествие. Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	0	0
75	Урок- игра. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	0	0
76	Зачётный урок. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	0	0
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0
78	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты с мячом.	1	0	0
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	0	0

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игра "Два мороза".	1	0	0
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры Игра "Кто дальше бросит".	1	0	0
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0

90	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0
91	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	0	0
92	Зачётный урок.Челночный бег 3 х 10 м.Игра "Мышеловка".	1	0	0
93	Бег 30 м.Игра "Пятнашки",бег на скорость.	1	0	0
94	Бег с эстафетной палочкой.	1	0	0
95	Равномерный,медленный бег до 4 мин.	1	0	0
96	Прыжки в длину с места.Игра "Пустое место".	1	0	0
97	Прыжки в длину с разбега.	1	0	0
98	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами	1	0	0
99	Метание мяча в вертикальную цель. Игра "Точно в мишень".	1	0	0
100	Метание мяча на дальность.	1	0	0
101	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1	0	0
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0
2	Спортивная одежда и обувь.	1	0	0
3	Домашний спортивный уголок.	1	0	0
4	Ходьба различными способами и развитие координационных способностей.	1	0	0
5	Освоение навыков бега,развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0
6	Совершенствование навыков бега,развитие выносливости.	1	0	0
7	Совершенствование навыков бега,развитие выносливости.	1	0	0
8	Совершенствование навыков бега,развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0
9	Совершенствование навыков бега,развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0
10	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты с бегом на скорость.	1	0	0
11	Попрыгунчики.	1	0	0
12	Дальний прыжок. КУ	1	0	0
13	Прыжки со скакалкой.	1	0	0
14	Упражнения с малым мячом.	1	0	0
15	Метание малого мяча в цель 4-8 м. Игра "Кто	1	0	0

	меткий?"			
16	Виды физических упражнений	1	0	0
17	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0
18	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0
19	Правила поведения и ТБ на уроках подвижные и спортивные игры.	1	0	0
20	Игра "Пустое место" , совершенствование навыков бега , развитие скоростных способностей.	1	0	0
21	Олимпийские игры ,их история.	1	0	0
22	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Игра "Волк во рву".	1	0	0
23	Игра "Два мороза". Правила организации и проведения игр.	1	0	0
24	Игра " Кто дальше бросит".	1	0	0
25	Игра "Белые медведи".	1	0	0
26	Игра "Прыжки по полосам".	1	0	0
27	Игра "Метко в цель".	1	0	0
28	Правила проведения эстафет.	1	0	0
29	Эстафеты с обручем.	1	0	0
30	Игра "Точный расчёт".	1	0	0
31	Игра "Караси и щука"	1	0	0
32	Эстафеты с мячом.	1	0	0
33	Игра "Охотники и утки".	1	0	0

34	ТБ на уроках гимнастики.	1	0	0
35	Совершенствование ОРУ с г/палками.	1	0	0
36	ОРУ с большими мячами.	1	0	0
37	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	0	0
38	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	0	0
39	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	0	0
40	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1	0	0
41	Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	0
42	Передвижение по гимнастической скамейке,по бревну.	1	0	0
43	Комбинации из освоенных элементов на г/стенке,на г/скамейке.	1	0	0
44	Преодоление полосы препятствий с элементами,лазанья,перелезания,переползания.	1	0	0
45	Ходьба по гимнастической скамейке.Специальные дыхательные упражнения.	1	0	0
46	Танцевальные шаги, развитие координации движений.	1	0	0
47	Танцевальные шаги, развитие координации движений.	1	0	0
48	Танцевальные шаги, развитие координации движений.	1	0	0

49	Организующие команды и приёмы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	1	0	0
50	Попеременный двух шажный ход без палок и с палками.	1	0	0
51	Попеременный двух шажный ход без палок и с палками.	1	0	0
52	Попеременный двух шажный ход без палок и с палками.	1	0	0
53	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Развитие выносливости.	1	0	0
54	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Развитие выносливости.	1	0	0
55	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Развитие выносливости.	1	0	0
56	Повороты.	1	0	0
57	Повороты.	1	0	0
58	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1	0	0
59	Игра "На буксире".	1	0	0
60	Повороты переступанием в движении.	1	0	0
61	Эстафеты на лыжах.	1	0	0
62	Подъемы и спуски с небольших уклонов.	1	0	0
63	Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1	0	0
64	Игра "Попади в ворота".	1	0	0
65	Обще развивающие упражнения стоя на	1	0	0

	лыжах.			
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	0	0
67	Спуски в высокой и низкой стойках.	1	0	0
68	Спуски в высокой и низкой стойках.	1	0	0
69	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	0	0
70	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1	0	0
71	Торможение.	1	0	0
72	Торможение.	1	0	0
73	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0
74	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0
76	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	0	0
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0
78	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0
80	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0
83	КУ по бегу 360 метров.	1	0	0
84	Эстафеты с бегом.	1	0	0
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0
86	Челночный бег 3*10 м.	1	0	0
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0

89	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1	0	0
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0
92	Равномерный, медленный бег до 5 мин.	1	0	0
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0
94	КУ по прыжкам в длину с места. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1	0	0
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0
96	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	0	0
97	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0
99	Метание малого мяча с места на дальность.	1	0	0
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0
101	Метание малого мяча стоя на месте в цель.	1	0	0

	Игра "Метко в цель".			
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Инструктаж по ТБ. Основы знаний.	1	0	0
2	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	0	0
3	Инструктаж по ТБ. Основы знаний.	1	0	0
4	Бег коротким,средним и длинным шагом. Понятие "короткая дистанция".Бег на скорость,бег на выносливость.	1	0	0
5	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1	0	0
6	Бег в чередовании с ходьбой. До 6-8 мин.	1	0	0
7	Бег с преодолением препятствий	1	0	0
8	Попрыгунчики.	1	0	0
9	Прыжки с продвижением .Личная гигиена.	1	0	0
10	Освоение навыков прыжков,развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	0	0
11	Закрепление навыков прыжков.	1	0	0
12	Бросок набивного мяча 1 кг. Игра "Кто меткий?".	1	0	0
13	"Зачем нужен режим дня?".Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма человека.	1	0	0
14	Простейшие закаливающие процедуры.	1	0	0
15	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1	0	0
16	На освоение ОРУ. Соблюдение техники безопасности и на уроках гимнастики.	1	0	0
17	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	0	0
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0
19	Освоение висов и упоров.	1	0	0

20	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	0	0
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0
22	Освоение навыков и лазания и перелазанья.	1	0	0
23	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	0	0
24	Опорные прыжки.	1	0	0
25	Совершенствование лазанья и перелазанья.	1	0	0
26	Произвольное преодоление простых препятствий.	1	0	0
27	На освоение строевых упражнений.	1	0	0
28	Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.	1	0	0
29	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	1	0	0
30	Попеременный двухшажный ход.	1	0	0
31	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1	0	0
32	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	0	0
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	0	0
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками.	1	0	0
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0
36	Повороты.	1	0	0
37	Спуски с пологих склонов.	1	0	0
38	Эстафеты на лыжах.	1	0	0
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0
40	Передвижение на лыжах до 1 км.Развитие выносливости.	1	0	0
41	Попеременный и двухшажный ход.	1	0	0
42	Обще развивающие упражнения стоя на лыжах.	1	0	0
43	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	0	0

44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0
45	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0
46	Технические действия игры волейбол.	1	0	0
47	Технические действия игры волейбол.	1	0	0
48	Технические действия игры баскетбол.	1	0	0
49	Технические действия игры баскетбол.	1	0	0
50	Технические действия игры футбол	1	0	0
51	Технические действия игры футбол	1	0	0
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0
53	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0
54	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	0	0
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0
56	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	0	0
57	Эстафеты с бегом.	1	0	0
58	Челночный бег 3х10 м.	1	0	0
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0
61	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	0	0
62	Равномерный ,медленный бег до 6-8 мин.	1	0	0
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0
65	Прыжки с высоты до 50 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1	0	0
66	Метание малого мяча с места на дальность.	1	0	0

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова «Здоровьесберегающие технологии», Москва, Илекса,2004

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.