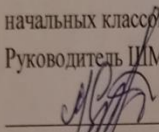


Министерство образования Ставропольского края
Городское управление Образования администрации
Минераловодского округа
МБОУ СОШ № 7

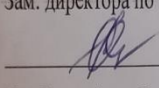
РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов
Руководитель ШМО


Мартыненко Людмила
Евгеньевна
Приказ № от « » августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

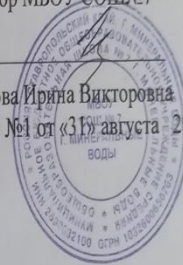
Зам. директора по УВР


Скобцова Анна Валентиновна
Приказ № от « » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 7


Устинова Ирина Викторовна
Приказ № 1 от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
(ID 3163571) (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Терясова Ирина Олеговна

учитель физической культуры

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

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.

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.

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.

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);
- 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;
- 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;
- 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 противходом 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;
- 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;
- 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;
- 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	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Поле для свободного ввода
2.2	Кроссовая подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	
Итого по разделу		3	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	
2.2	Кроссовая подготовка	12	
2.3	Легкая атлетика	14	
2.4	Подвижные игры	19	
Итого по разделу		59	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	
2.2	Легкая атлетика	9	
2.3	Лыжная подготовка		
2.4	Плавательная подготовка		

2.5	Подвижные и спортивные игры	14	
Итого по разделу		36	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
1.2	Закаливание организма	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	
2.2	Легкая атлетика	9	
2.3	Лыжная подготовка		

2.4	Плавательная подготовка		
2.5	Подвижные и спортивные игры	17	
Итого по разделу		35	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	
Итого по разделу		24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашнее задание
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1		
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
5	Чем отличается ходьба от бега	1		
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
7	Считалки для подвижных игр	1		
8	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
12	Обучение способам организации игровых площадок	1		
13	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
15	Обучение способам организации игровых площадок	1		
16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
17	Обучение равномерному бегу в	1		

	колонне по одному с невысокой скоростью			
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
19	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
21	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		
23	Кроссовая подготовка	1		
24	Кроссовая подготовка	1		
25	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
26	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
27	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
28	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
29	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
30	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
32	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
33	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		
34	Разучивание подвижной игры	1		

	«Не оступись»			
35	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		
36	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
37	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
38	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
39	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
40	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
41	Исходные положения в физических упражнениях	1		
42	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
43	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
44	Акробатические упражнения, основные техники	1		
45	Акробатические упражнения, основные техники	1		
46	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
47	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
48	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
49	Гимнастические упражнения с мячом	1		
50	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
51	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
52	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
53	Подъем ног из положения лежа	1		

	на животе			
54	Сгибание рук в положении упор лежа	1		
55	Разучивание прыжков в группировке	1		
56	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1		

	на спине. Подвижные игры			
66	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
75	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
78	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		

85	Современные физические упражнения	1		
86	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
87	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
88	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
91	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
92	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
93	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
94	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
95	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
96	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
97	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
98	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
99	Кроссовая подготовка Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашние задания
		Всего		
1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Выпрыгивания из приседа
2	Строевые упражнения и команды	1		Выпрыгивания из приседа
3	Утренняя зарядка	1		Выпрыгивания из приседа
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
7	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Спец. беговые упражнения
8	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Спец. беговые упражнения
9	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Спец. беговые упражнения
10	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Челночный бег
11	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Челночный бег
12	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Челночный бег
13	Дневник наблюдений по физической культуре	1		Выпады
14	Закаливание организма	1		Выпады
15	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Выпады
16	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Выпады
17	Физическое развитие	1		Прыжки в длину с места
18	Физические качества	1		Прыжки в длину с места

19	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Прыжки в длину с места
20	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Оздоровительный бег
21	Быстрота как физическое качество	1		Оздоровительный бег
22	Выносливость как физическое качество	1		Оздоровительный бег
23	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Приседания на одной ноге
24	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1		Приседания на одной ноге
25	Зарождение Олимпийских игр	1		Приседания на одной ноге
26	Современные Олимпийские игры	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
27	Составление комплекса утренней зарядки	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
28	Гибкость как физическое качество	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
29	Развитие координации движений	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
30	Развитие координации движений	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
31	Сила как физическое качество	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
32	Строевые упражнения и команды	1		
33	Прыжковые упражнения	1		Прыжки через скакалку
34	Прыжковые упражнения	1		Прыжки через скакалку
35	Гимнастическая разминка	1		Прыжки через скакалку
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Выпрыгивания из приседа
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Выпрыгивания из приседа
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Выпрыгивания из приседа

39	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
40	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
41	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
42	Танцевальные гимнастические движения	1		Выпады
43	Танцевальные гимнастические движения	1		Выпады
44	Танцевальные гимнастические движения	1		Выпады
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Выпады
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Прыжки в длину с места
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Прыжки в длину с места
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Прыжки в длину с места
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Прыжки в длину с места
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Прыжки в длину с места
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		Прыжки в длину с места
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Приседания на одной ноге
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Приседания на одной ноге
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		Приседания на одной ноге
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		Наклоны вперёд к прямым ногам

57	Игры с приемами баскетбола	1		Наклоны вперед к прямым ногам
58	Игры с приемами баскетбола	1		Подъем туловища из положения лежа на спине
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Подъем туловища из положения лежа на спине
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Подъем туловища из положения лежа на спине
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Приседания на одной ноге
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Приседания на одной ноге
63	Прием «волна» в баскетболе	1		Приседания на одной ноге
64	Прием «волна» в баскетболе	1		Наклоны вперед к прямым ногам
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Наклоны вперед к прямым ногам
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Наклоны вперед к прямым ногам
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Подъем туловища из положения лежа на спине
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Подъем туловища из положения лежа на спине
69	Футбольный бильярд	1		Подъем туловища из положения лежа на спине
70	Футбольный бильярд	1		Приседания на одной ноге
71	Бросок ногой	1		Приседания на одной ноге
72	Бросок ногой	1		Приседания на одной ноге
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Наклоны вперед к прямым ногам
74	Подвижные игры на развитие	1		Наклоны вперед к

	равновесия			прямым ногам
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Приседания на одной ноге
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Приседания на одной ноге
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Приседания на одной ноге
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.. Эстафеты	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1		Наклоны вперёд к прямым ногам

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Подъем туловища из положения лежа на спине
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Подъем туловища из положения лежа на спине
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Подъем туловища из положения лежа на спине
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Приседания на одной ноге
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Приседания на одной ноге
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Приседания на одной ноге
91	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		Наклоны вперед к прямым ногам

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Наклоны вперед к прямым ногам
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Наклоны вперед к прямым ногам
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Подъем туловища из положения лёжа на спине
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Подъем туловища из положения лёжа на спине
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Подъем туловища из положения лёжа на спине
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Челночный бег
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Челночный бег
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		Челночный бег
100	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		Оздоровительный бег

	комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры			
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Оздоровительный бег
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Оздоровительный бег
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашнее задание
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1		Выпрыгивания из приседа
2	История появления современного спорта	1		Выпрыгивания из приседа
3	Виды физических упражнений	1		Выпрыгивания из приседа
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5	Прыжок в длину с разбега	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6	Челночный бег	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
7	Челночный бег	1		Спец. беговые упражнения
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Спец. беговые упражнения
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Спец. беговые упражнения
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Челночный бег
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Челночный бег
12	Броски набивного мяча	1		Челночный бег
13	Броски набивного мяча	1		Выпады
14	Спортивная игра футбол	1		Выпады
15	Спортивная игра футбол	1		Выпады
16	Подвижные игры с приемами футбола	1		Выпады
17	Подвижные игры с приемами футбола	1		Прыжки в длину с места
18	Дозировка физических нагрузок	1		Прыжки в длину с места
19	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		Прыжки в длину с места

20	Закаливание организма под душем	1		Оздоровительный бег
21	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Оздоровительный бег
22	Строевые команды и упражнения	1		Оздоровительный бег
23	Строевые команды и упражнения	1		Приседания на одной ноге
24	Лазанье по канату	1		Приседания на одной ноге
25	Лазанье по канату	1		Приседания на одной ноге
26	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
27	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
28	Передвижения по гимнастической стенке	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
29	Передвижения по гимнастической стенке	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
30	Прыжки через скакалку	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
31	Прыжки через скакалку	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
32	Ритмическая гимнастика	1		
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Прыжки через скакалку
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Прыжки через скакалку
35	Спортивная игра баскетбол	1		Прыжки через скакалку
36	Спортивная игра баскетбол	1		Выпрыгивания из приседа
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Выпрыгивания из приседа
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1		Выпрыгивания из приседа

	руками			
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
41	Спортивная игра волейбол	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
42	Спортивная игра волейбол	1		Выпады
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Выпады
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Выпады
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1		Выпады
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Прыжки в длину с места
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Прыжки в длину с места
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Прыжки в длину с места
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Прыжки в длину с места
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Прыжки в длину с места
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Прыжки в длину с места
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1		Приседания на одной ноге

	Подводящие упражнения			
53	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		Приседания на одной ноге
54	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		Приседания на одной ноге
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Наклоны вперед к прямым ногам
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Наклоны вперед к прямым ногам
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Наклоны вперед к прямым ногам
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Подъем туловища из положения лёжа на спине
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Подъем туловища из положения лёжа на спине

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Приседания на одной ноге
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Приседания на одной ноге
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Приседания на одной ноге
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине

	испытаний (тестов) 2-3 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашнее задание
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		Выпрыгивания из приседа
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		Выпрыгивания из приседа
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Выпрыгивания из приседа
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5	Из истории развития национальных видов спорта	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6	Беговые упражнения	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
7	Беговые упражнения	1		Спец. беговые упражнения
8	Беговые упражнения	1		Спец. беговые упражнения
9	Беговые упражнения	1		Спец. беговые упражнения
10	Самостоятельная физическая подготовка	1		Челночный бег
11	Метание малого мяча на дальность	1		Челночный бег
12	Метание малого мяча на дальность	1		Челночный бег
13	Метание малого мяча на дальность	1		Выпады
14	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		Выпады
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Выпады
16	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Выпады

17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		Прыжки в длину с места
18	Акробатическая комбинация	1		Прыжки в длину с места
19	Акробатическая комбинация	1		Прыжки в длину с места
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		Оздоровительный бег
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Оздоровительный бег
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Оздоровительный бег
23	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		Приседания на одной ноге
24	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Приседания на одной ноге
25	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		Приседания на одной ноге
26	Закаливание организма	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
33	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Прыжки через скакалку
34	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Прыжки через скакалку

35	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Прыжки через скакалку
36	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Выпрыгивания из приседа
37	Упражнения из игры волейбол	1		Выпрыгивания из приседа
38	Упражнения из игры волейбол	1		Выпрыгивания из приседа
39	Упражнения из игры волейбол	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
40	Упражнения из игры баскетбол	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
41	Упражнения из игры баскетбол	1		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
42	Упражнения из игры футбол	1		Выпады
43	Упражнения из игры футбол	1		Выпады
44	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		Выпады
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		Выпады
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Прыжки в длину с места
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Прыжки в длину с места
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Прыжки в длину с места
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Прыжки в длину с места
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Прыжки в длину с места
51	Освоение правил и техники	1		Прыжки в длину с места

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
52	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		Приседания на одной ноге
53	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		Приседания на одной ноге
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Приседания на одной ноге
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Приседания на одной ноге
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Приседания на одной ноге
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Приседания на одной ноге
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
66	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		Наклоны вперёд к прямым ногам
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине

	3 ступени			
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Подъём туловища из положения лёжа на спине
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

