

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Шушенского района
МБОУ "Синеборская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Сафронова Н.В.

от

« »

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Синеборская СОШ"

Шмелева О.А.

от

« »

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5463939)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Синеборск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической

культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

Данный модуль представлен в виде теоретического занятия, т.к. в школе отсутствуют условия для его реализации.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Данный модуль представлен в виде теоретического занятия, т.к. в школе отсутствуют условия для его реализации.

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 физкультурминутки 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

Данный модуль представлен в виде теоретического занятия, т.к. в школе отсутствуют условия для его реализации.

Плавательная подготовка.

Данный модуль представлен в виде теоретического занятия, т.к. в школе отсутствуют условия для его реализации.

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

Данный модуль представлен в виде теоретического занятия, т.к. в школе отсутствуют условия для его реализации.

Плавательная подготовка

Данный модуль представлен в виде теоретического занятия, т.к. в школе отсутствуют условия для его реализации.

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 закалывающие 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, развитию 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, перекачиванию;
- 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 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;
- 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	
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	12	Поле для свободного ввода
2.2	Зимние виды спорта	1	
2.3	Легкая атлетика	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	25	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	Поле для свободного ввода
		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

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

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Зимние виды спорта	1			
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Зимние виды спорта	1			
2.4	Подвижные и спортивные игры	25			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного ввода

Итого по разделу	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1			Поле для свободного ввода

	снижения массы тела				
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Зимние виды спорта	1			
2.4	Подвижные и спортивные игры	25			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Что такое физическая культура. Инструктаж по Технике безопасности на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1
2	Режим дня школьника. Техника безопасности "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Освоение техники бега на 10м. с высокого старта. Современные физические упражнения	1
3	Освоение техники бега на 30м. с высокого старта. Чем отличается ходьба от бега?	1
4	Освоение техники челночного бега. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1
5	Тестирование челночного бега 3x10м. Осанка человека. Упражнения для осанки. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1
6	Возникновение физической культуры и спорта. Техника высокого и низкого старта. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
7	Метание малого мяча на заданное расстояние. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Правила поведения на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Невод". Учимся гимнастическим упражнениям.	1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Совушка".	1
10	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ.	1

	Игра "Вороны и воробьи".	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности 800м. ОРУ. Игра "Воробьи и вороны".	1
12	Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.	1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. Подвижные игры.	1
14	Наблюдение за физическим развитием. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
15	Техника безопасности и гигиенические требования "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения, основные техники. Подвижные игры.	1
16	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1
17	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. Гимнастические упражнения с мячом.	1
18	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1
19	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора присев. Гимнастические упражнения в прыжках.	1
20	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Прыжки в группировке толчком двумя ногами.	1
21	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей	1
22	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперед лечь, «мост» - лечь	1
23	Мостик из положения лежа, полушпагат.	1

24	Освоение техники прыжков через скакалку.	1
25	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1
26	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	1
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1
28	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
30	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1
31	Подтягивания лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
35	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1
37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1

38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
39	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости	1
40	Элементы спортивных игр. Ловля и передача мяча в парах	1
41	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте. Считалки для подвижных игр	1
42	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
43	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. Обучение способам организации игровых площадок	1
44	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
45	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу». Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1

53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
57	Техника безопасности "Легкая атлетика". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1
58	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
59	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Невод". Учимся гимнастическим упражнениям.	1
60	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Невод". Учимся гимнастическим упражнениям.	1
61	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Совушка".	1
62	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Вороны и воробьи".	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. Подвижные игры.	1
64	Смешанное передвижение 1000 метров	1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Что такое физическая культура. Инструктаж по Технике безопасности на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1
2	Техника безопасности "Легкая атлетика". Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование. Развитие быстроты.	1
3	Бег на 20м. Встречная эстафета. История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Современные Олимпийские игры.	1
4	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила Техники безопасности на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Встречная эстафета.	1
5	Смешанное передвижение 600м. Физическое развитие. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость.	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Выполнение комплексов упражнений для правильной осанки и развития мышц туловища.	1
7	Упражнения утренней зарядки. Упражнения на формирование телосложения. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег 60м с высокого старта. Развитие координации движений.	1
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Дневник наблюдений по	1

	физической культуре	
9	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения: Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Многоскоки 8 прыжков. Закаливание организма	1
10	Упражнения на развитие координации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1
11	Упражнения на развитие скорости. Бег на средние дистанции: 800м. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
12	Режим дня и его значение для современного школьника. Наблюдение за физическим развитием. Встречная эстафета. Строевые упражнения и команды	1
13	Прыжковые упражнения. Техника безопасности и гигиенические требования "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения, основные техники. Подвижные игры.	1
14	Гимнастическая разминка. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1
15	Ходьба на гимнастической скамейке. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. Гимнастические упражнения с мячом.	1
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1
17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора присев. Гимнастические	1

	упражнения в прыжках.	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Прыжки в группировке толчком двумя ногами.	1
19	Упражнения с гимнастическим мячом. Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперед лечь, «мост» - лечь.	1
21	Мостик из положения лежа, полушпагат.	1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Освоение техники прыжков через скакалку.	1
23	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1
24	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекатом вперед в упор присев.	1
26	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
28	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами.	1
29	Подтягивания лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку	1

	матов.	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м.	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1
33	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1
34	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления.	1
35	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
37	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Элементы спортивных игр. Ловля и передача мяча в парах.	1
39	Сложно координированные прыжковые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте. Считалки для подвижных игр.	1
40	Сложно координированные прыжковые упражнения. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях -	1

	одной рукой. Обучение способам организации игровых площадок.	
42	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1
43	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу». Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1
45	Бег с поворотами и изменением направлений. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
47	Сложно координированные беговые упражнения	1
48	Сложно координированные беговые упражнения	1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
50	Игры с приемами баскетбола	1
51	Игры с приемами баскетбола	1
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
55	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
56	Прием «волна» в баскетболе	1
57	Прием «волна» в баскетболе	1
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
59	Игры с приемами футбола: метко в цель. ГТО – что это такое? История ГТО.	1

	Спортивные нормативы	
60	Техника безопасности "Легкая атлетика". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м.	1
61	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Невод". Учимся гимнастическим упражнениям.	1
62	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Невод". Учимся гимнастическим упражнениям.	1
63	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Совушка".	1
64	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). ОРУ. Игра "Вороны и воробьи".	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. Подвижные игры.	1
66	Смешанное передвижение 1000 метров.	1
67	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура у древних народов. Что такое физическая культура. Инструктаж по Технике безопасности на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1
2	История появления современного спорта. Техника безопасности "Легкая атлетика". Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование. Развитие быстроты.	1
3	Виды физических упражнений. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила Техники безопасности на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Встречная эстафета. Самостоятельная физическая подготовка.	1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Правила и техника выполнения: Метание мяча весом 150г на дальность с места, с трех шагов разбега. Бег 400м.	1
5	Дозировка физических нагрузок. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Упражнения утренней зарядки. Упражнения на формирование телосложения. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег 60м с высокого старта.	1

7	Закаливание организма под душем. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Закаливание организма. Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения: Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Многоскоки 8 прыжков.	1
9	Упражнения на развитие координации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1
10	Упражнения на развитие скорости. Бег на средние дистанции: 800м.	1
11	Режим дня и его значение для современного школьника. Наблюдение за физическим развитием. Встречная эстафета. Передвижения по гимнастической скамейке	1
12	Техника безопасности и гигиенические требования "Гимнастика". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок вперед ноги "скрестно". Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
13	Акробатическая комбинация. Правила и техника выполнения: Наклон вперед из положения сидя. Прыжки через скакалку за 30сек. Подвижные игры.	1
14	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения норматива ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1
15	Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 мин. Приседания. Подвижные игры.	1
16	Упражнения на развитие координационных способностей. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1
17	Упражнения на формирование телосложения. Бросок набивного мяча двумя руками	1

	из-за головы из положения сидя ноги врозь (1кг). Тройной прыжок с места.	
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Упражнения на развитие быстроты.	1
19	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
20	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
21	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
22	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре.	1
23	Техника безопасности "Спортивные игры. Баскетбол". Основные правила игры. Стойки и перемещения. Техника ловли мяча.	1
24	Техника ловли мяча. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу и сверху.	1
25	Ведение мяча стоя на месте, в движении, с изменением направления, по кругу и "змейкой".	1
26	Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.	1
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Беговые упражнения.	1
28	Бросок баскетбольного мяча в корзину одной рукой. Метание малого мяча на дальность.	1
29	Комбинация техники стоек и перемещений с мячом.	1
30	Комбинация техники стоек и перемещений с мячом.	1

31	Техника безопасности "Спортивные игры. Пионербол". Основные правила игры. Стойки и перемещения. Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1
32	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1
33	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1
34	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
35	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1
36	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
38	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
39	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
40	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
41	Техника безопасности "Спортивные игры. Футбол". Основные правила игры в классический футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1
42	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры и игровые задания с передачей.	1

43	Остановка катящегося мяча способом "наступания". Игры и игровые задания с ударом.	1
44	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1
45	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1
46	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1
47	Обводка мячом ориентиров. Игра по упрощенным правилам.	1
48	Лыжные гонки: передвижение, повороты, виды подъема и спуск со склона.	1
49	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1
50	Техника безопасности и гигиенические требования "Гимнастика". Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок вперед ноги "скрестно". Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
51	Акробатическая комбинация. Правила и техника выполнения: Наклон вперед из положения сидя. Прыжки через скакалку за 30сек. Подвижные игры.	1
52	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения норматива ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1
53	Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 мин. Приседания. Подвижные игры.	1
54	Упражнения на развитие координационных способностей. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1
55	Упражнения на формирование телосложения. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (1кг). Тройной прыжок с места. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Упражнения на развитие быстроты. Разучивание	1

	подвижной игры «Запрещенное движение».	
57	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1
58	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1
59	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1
60	Техника безопасности "Легкая атлетика". Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование. Развитие быстроты. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1
62	Правила и техника выполнения: Метание мяча весом 150г на дальность с места, с трех шагов разбега. Эстафетный бег 4*200м.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1
64	Упражнения утренней зарядки. Упражнения на формирование телосложения. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег 60м с высокого старта.	1
65	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Упражнения из игры футбол.	1
66	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения: Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Многоскоки 8 прыжков. Упражнения из игры футбол.	1

67	Упражнения на развитие координации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1,5 км. Подводящие упражнения.	1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Что такое физическая культура. Инструктаж по Технике безопасности на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных. Олимпийские игры древности.	1
2	Техника безопасности "Легкая атлетика". Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование. Развитие быстроты.	1
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила Техники безопасности на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Встречная эстафета. Самостоятельная физическая подготовка.	1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Правила и техника выполнения: Метание мяча весом 150г на дальность с места, с трех шагов разбега. Бег 400м.	1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. Упражнения утренней зарядки. Упражнения на формирование телосложения. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег 60м с высокого старта.	1
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Правила и техника	1

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	
8	Закаливание организма. Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения: Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Многоскоки 8 прыжков.	1
9	Упражнения на развитие координации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1
10	Упражнения на развитие скорости. Бег на средние дистанции: 800м.	1
11	Режим дня и его значение для современного школьника. Наблюдение за физическим развитием. Встречная эстафета.	1
12	Техника безопасности и гигиенические требования "Гимнастика". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок вперед ноги "скрестно". Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
13	Акробатическая комбинация. Правила и техника выполнения: Наклон вперед из положения сидя. Прыжки через скакалку за 30сек. Подвижные игры.	1
14	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения норматива ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1
15	Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 мин. Приседания. Подвижные игры.	1
16	Упражнения на развитие координационных способностей. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1
17	Упражнения на формирование телосложения. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (1кг). Тройной прыжок с места.	1
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Упражнения на развитие быстроты.	1

19	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
20	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
21	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
22	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре.	1
23	Техника безопасности "Спортивные игры. Баскетбол". Основные правила игры. Стойки и перемещения. Техника ловли мяча.	1
24	Техника ловли мяча. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу и сверху.	1
25	Ведение мяча стоя на месте, в движении, с изменением направления, по кругу и "змейкой".	1
26	Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.	1
27	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Беговые упражнения.	1
28	Бросок баскетбольного мяча в корзину одной рукой. Метание малого мяча на дальность.	1
29	Комбинация техники стоек и перемещений с мячом.	1
30	Комбинация техники стоек и перемещений с мячом.	1
31	Техника безопасности "Спортивные игры. Пионербол". Основные правила игры. Стойки и перемещения. Поддача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1

32	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1
33	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам.	1
34	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
35	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1
36	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощенным правилам.	1
38	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
39	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
40	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
41	Техника безопасности "Спортивные игры. Футбол". Основные правила игры в классический футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1
42	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры и игровые задания с передачей.	1
43	Остановка катящегося мяча способом "наступания". Игры и игровые задания с ударом.	1
44	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1

45	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1
46	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1
47	Обводка мячом ориентиров. Игра по упрощенным правилам.	1
48	Лыжные гонки: передвижение, повороты, виды подъема и спуск со склона.	1
49	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1
50	Техника безопасности и гигиенические требования "Гимнастика". Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок вперед ноги "скрестно". Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
51	Акробатическая комбинация. Правила и техника выполнения: Наклон вперед из положения сидя. Прыжки через скакалку за 30сек. Подвижные игры.	1
52	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения норматива ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1
53	Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 мин. Приседания. Подвижные игры.	1
54	Упражнения на развитие координационных способностей. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1
55	Упражнения на формирование телосложения. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (1кг). Тройной прыжок с места. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Упражнения на развитие быстроты. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1
57	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Подтягивание из вися лежа на	1

	низкой перекладине 90см. Эстафеты. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	
58	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1
59	Правила и техника выполнения норматива ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1
60	Техника безопасности "Легкая атлетика". Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование. Развитие быстроты. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1
62	Правила и техника выполнения: Метание мяча весом 150г на дальность с места, с трех шагов разбега. Эстафетный бег 4*200м.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1
64	Упражнения утренней зарядки. Упражнения на формирование телосложения. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег 60м с высокого старта.	1
65	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Упражнения из игры футбол.	1
66	Упражнения на развитие гибкости. Правила и техника выполнения: Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Многоскоки 8 прыжков. Упражнения из игры футбол.	1
67	Упражнения на развитие координации. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ