

Приложение №10
к основной общеобразовательной программе начального общего образования
МАОУ СОШ № 3 г. Ивделя п.Полуночное

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3647529)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Полуночное 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	0.5	Тест	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	0.5		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	0.5		https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	0.25		https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.25		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	11		Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	17		Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	6		Поле для свободного ввода

Итого по разделу		52		
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		66	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	Тест	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5		https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15		Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12		Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14		Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	10		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		51		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	Тест	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25		https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25		https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	0.5		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	0.5		Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	11		Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12		Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	1		Поле для свободного ввода

2.5	Подвижные и спортивные игры	6		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		24		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	Тест	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5		https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13		Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9		Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12		Поле для свободного ввода

2.4	Плавательная подготовка	1		Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	9		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		44		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		20		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Инструктаж
		Всего	Контрольные работы			
1	Что такое физическая культура. Режим дня и правила его составления соблюдения.	1		1 неделя	https://resh.edu.ru/	Правила поведения на уроках ФК
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплекс утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1		1 неделя	https://resh.edu.ru/	
3	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	Тест	2 неделя	https://resh.edu.ru/	
4	Исходные положения в физических упражнениях	1		2 неделя	Поле для свободного ввода1	Правила поведения на уроках легкой атлетики и гимнастики
5	Учимся гимнастическим упражнениям	1		3 неделя	Поле для свободного	

					ввода1	
6	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		3 неделя	Поле для свободного ввода1	
7	Акробатические упражнения, основные техники	1		4 неделя	Поле для свободного ввода1	
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		4 неделя	Поле для свободного ввода1	
9	Способы построения и повороты стоя на месте	1		5 неделя	Поле для свободного ввода1	
10	Гимнастические упражнения с мячом	1		5 неделя	Поле для свободного ввода1	
11	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		6 неделя	Поле для свободного ввода1	
12	Гимнастические упражнения в прыжках	1		6 неделя	Поле для свободного ввода1	
13	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		7 неделя	Поле для свободного ввода1	
14	Подъем ног из положения лежа на животе	1		7 неделя	Поле для свободного ввода1	

15	Сгибание рук в положении упор лежа	1		8 неделя	Поле для свободного ввода1	
16	Разучивание прыжков в группировке	1		8 неделя	Поле для свободного ввода1	
17	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		9 неделя	Поле для свободного ввода1	
18	Чем отличается ходьба от бега	1		9 неделя	Поле для свободного ввода1	
19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		10 неделя	Поле для свободного ввода1	
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		10 неделя	Поле для свободного ввода1	
21	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		11 неделя	Поле для свободного ввода1	
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		11 неделя	Поле для свободного ввода1	
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		12 неделя	Поле для свободного ввода1	
24	Упражнения в передвижении с	1		12 неделя	Поле для	

	равномерной скоростью				свободного ввода1	
25	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		13 неделя	Поле для свободного ввода1	
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		13 неделя	Поле для свободного ввода1	
27	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		14 неделя	Поле для свободного ввода1	
28	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		14 неделя	Поле для свободного ввода1	
29	Считалки для подвижных игр	1		15 неделя	Поле для свободного ввода1	
30	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		15 неделя	Поле для свободного ввода1	
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		16 неделя	Поле для свободного ввода1	
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		16 неделя	Поле для свободного ввода1	
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		17 неделя	Поле для свободного	Правила поведения

					ввода1	на занятиях лыжной подготовки
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		17 неделя	Поле для свободного ввода1	
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1		18 неделя	Поле для свободного ввода1	
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1		18 неделя	Поле для свободного ввода1	
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		19 неделя	Поле для свободного ввода1	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		19 неделя	Поле для свободного ввода1	
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1		20 неделя	Поле для свободного ввода1	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1		20 неделя	Поле для свободного ввода1	
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		21 неделя	Поле для свободного ввода1	
42	Имитационные упражнения техники	1		21 неделя	Поле для	

	передвижения на лыжах скользящим шагом				свободного ввода1	
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		22 неделя	Поле для свободного ввода1	
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		22 неделя	Поле для свободного ввода1	
45	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		23 неделя	Поле для свободного ввода1	
46	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		23 неделя	Поле для свободного ввода1	
47	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		24 неделя	Поле для свободного ввода1	
48	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		24 неделя	Поле для свободного ввода1	
49	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		25 неделя	Поле для свободного ввода1	
50	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		25 неделя	Поле для свободного ввода1	
51	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		26 неделя	Поле для свободного	

					ввода1	
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		26 неделя	Поле для свободного ввода1	
53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		27 неделя	Поле для свободного ввода1	
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		27 неделя	Поле для свободного ввода1	
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		298 неделя	Поле для свободного ввода1	
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Тест	28 неделя	Поле для свободного ввода1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		29 неделя	Поле для свободного ввода1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		29 неделя	Поле для свободного ввода1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		30 неделя	Поле для свободного ввода1	

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		30 неделя	Поле для свободного ввода1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		31 неделя	Поле для свободного ввода1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		31 неделя	Поле для свободного ввода1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		32 неделя	Поле для свободного ввода1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		32 неделя	Поле для свободного ввода1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		33 неделя	Поле для свободного ввода1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1		33 неделя	Поле для свободного ввода1	

	Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Инструктаж
		Всего	Контрольные работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.Зарождения Олимпийских игр. Современные олимпийские игры	1		1 неделя	https://resh.edu.ru/	Правила поведения на уроках ФК
2	Сила, быстрота, выносливость, гибкость как физическое качество	1		1 неделя	https://resh.edu.ru/	
3	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.Закаливание организма.	1	Тест	2 неделя	https://resh.edu.ru/	
4	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		2 неделя	Поле для свободного ввода1	Правила поведения на уроках гимнастики
5	Развитие координации движений	1		3 неделя	Поле для свободного ввода1	
6	Строевые упражнения и команды	1		3 неделя	Поле для свободного ввода1	
7	Строевые упражнения и команды	1		4 неделя	Поле для свободного ввода1	

8	Прыжковые упражнения	1		4 неделя	Поле для свободного ввода1	
9	Прыжковые упражнения	1		5 неделя	Поле для свободного ввода1	
10	Гимнастическая разминка	1		5 неделя	Поле для свободного ввода1	
11	Ходьба на гимнастической скамейке	1		6 неделя	Поле для свободного ввода1	
12	Ходьба на гимнастической скамейке	1		6 неделя	Поле для свободного ввода1	
13	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		7 неделя	Поле для свободного ввода1	
14	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		7 неделя	Поле для свободного ввода1	
15	Упражнения с гимнастическим мячом	1		8 неделя	Поле для свободного ввода1	
16	Упражнения с гимнастическим мячом	1		8 неделя	Поле для свободного ввода1	
17	Танцевальные гимнастические	1		9 неделя	Поле для	

	движения				свободного ввода1	
18	Танцевальные гимнастические движения	1		9 неделя	Поле для свободного ввода1	
19	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		10неделя	Поле для свободного ввода1	Правила поведения на уроках легкой атлетики
20	Броски мяча в неподвижную мишень	1		10неделя	Поле для свободного ввода1	
21	Броски мяча в неподвижную мишень	1		11неделя	Поле для свободного ввода1	
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		11неделя	Поле для свободного ввода1	
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		12неделя	Поле для свободного ввода1	
24	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		12неделя	Поле для свободного ввода1	
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		13неделя	Поле для свободного ввода1	

26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		13неделя	Поле для свободного ввода1	
27	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		14неделя	Поле для свободного ввода1	
28	Бег с поворотами и изменением направлений	1		14неделя	Поле для свободного ввода1	
29	Бег с поворотами и изменением направлений	1		15неделя	Поле для свободного ввода1	
30	Сложно координированные беговые упражнения	1		15неделя	Поле для свободного ввода1	
31	Сложно координированные беговые упражнения	1		16неделя	Поле для свободного ввода1	
32	Подвижные игры на развитие равновесия	1		16неделя	Поле для свободного ввода1	
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		17неделя	Поле для свободного ввода1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки
34	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1		17неделя	Поле для свободного	

	гимнастической скамейке				ввода1	
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		18неделя	Поле для свободного ввода1	
36	Спуск с горы в основной стойке	1		18неделя	Поле для свободного ввода1	
37	Спуск с горы в основной стойке	1		19неделя	Поле для свободного ввода1	
38	Подъем лесенкой	1		19неделя	Поле для свободного ввода1	
39	Подъем лесенкой	1		20неделя	Поле для свободного ввода1	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1		20неделя	Поле для свободного ввода1	
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1		21неделя	Поле для свободного ввода1	
42	Торможение лыжными палками	1		21неделя	Поле для свободного ввода1	
43	Торможение лыжными палками	1		22неделя	Поле для свободного ввода1	

44	Торможение падением на бок	1		22неделя	Поле для свободного ввода1	
45	Торможение падением на бок	1		23неделя	Поле для свободного ввода1	
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		23неделя	Поле для свободного ввода1	
47	Игры с приемами баскетбола	1		24неделя	Поле для свободного ввода1	
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		24неделя	Поле для свободного ввода1	
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		25неделя	Поле для свободного ввода1	
50	Прием «волна» в баскетболе	1		25неделя	Поле для свободного ввода1	
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		26неделя	Поле для свободного ввода1	
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1		26неделя	Поле для свободного ввода1	
53	Футбольный бильярд	1		27неделя	Поле для	

					свободного ввода1	
54	Бросок ногой	1		27неделя	Поле для свободного ввода1	
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		28неделя	Поле для свободного ввода1	
56	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Тест	28неделя	Поле для свободного ввода1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		29неделя	Поле для свободного ввода1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		29неделя	Поле для свободного ввода1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		30неделя	Поле для свободного ввода1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		30неделя	Поле для свободного ввода1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		31неделя	Поле для свободного ввода1	

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		31неделя	Поле для свободного ввода1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		32неделя	Поле для свободного ввода1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		32неделя	Поле для свободного ввода1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		33неделя	Поле для свободного ввода1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		33неделя	Поле для свободного ввода1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		34неделя	Поле для свободного ввода1	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1		34неделя	Поле для свободного ввода1	

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Инструктаж
		Всего	Контрольные работы			
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1		1неделя	https://resh.edu.ru/	Правила поведения на занятиях ФК
2	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1неделя	https://resh.edu.ru/	
3	Дыхательная и зрительная гимнастика. Закаливание организма.	1	Тест	2неделя	https://resh.edu.ru/	
4	Строевые команды и упражнения	1		2неделя	Поле для свободного ввода1	Правила поведения на уроках гимнастики
5	Строевые команды и упражнения	1		3неделя	Поле для свободного ввода1	
6	Лазанье по канату	1		3неделя	Поле для свободного ввода1	
7	Передвижения по гимнастической скамейке	1		4неделя	Поле для свободного	

					ввода1	
8	Передвижения по гимнастической скамейке	1		4неделя	Поле для свободного ввода1	
9	Передвижения по гимнастической стенке	1		5неделя	Поле для свободного ввода1	
10	Передвижения по гимнастической стенке	1		5неделя	Поле для свободного ввода1	
11	Прыжки через скакалку	1		6неделя	Поле для свободного ввода1	
12	Прыжки через скакалку	1		6неделя	Поле для свободного ввода1	
13	Ритмическая гимнастика	1		7неделя	Поле для свободного ввода1	
14	Ритмическая гимнастика	1		7неделя	Поле для свободного ввода1	
15	Танцевальные упражнения из танца галоп, из танца полька	1		8неделя	Поле для свободного ввода1	
16	Прыжок в длину с разбега	1		8неделя	инструктаж	Правила поведения на уроках

						легкой атлетики
17	Прыжок в длину с разбега	1		9неделя	Поле для свободного ввода1	
18	Броски набивного мяча	1		9неделя	Поле для свободного ввода1	
19	Броски набивного мяча	1		10неделя	Поле для свободного ввода1	
20	Челночный бег	1		10неделя	Поле для свободного ввода1	
21	Челночный бег	1		11неделя	Поле для свободного ввода1	
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		11неделя	Поле для свободного ввода1	
23	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		12неделя	Поле для свободного ввода1	
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		12неделя	Поле для свободного ввода1	
25	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		13неделя	Поле для свободного	

					ввода1	
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		13неделя	Поле для свободного ввода1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		14неделя	Поле для свободного ввода1	
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		14неделя	Поле для свободного ввода1	
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		15неделя	Поле для свободного ввода1	
30	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		15неделя	Поле для свободного ввода1	
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		16неделя	Поле для свободного ввода1	
32	Повороты на лыжах способом переступания	1		16неделя	Поле для свободного ввода1	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		17неделя	Поле для свободного ввода1	
34	Торможение на лыжах способом	1		17неделя	Поле для	

	«плуг» при спуске с пологого склона				свободного ввода1	
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		18неделя	Поле для свободного ввода1	
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		18неделя	Поле для свободного ввода1	
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		19неделя	Поле для свободного ввода1	
38	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения в плаваний кролем на груди Упражнения в плавании брасом Упражнения в плавании дельфином	1		19неделя	Поле для свободного ввода1	
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		20неделя	Поле для свободного ввода1	
40	Спортивная игра баскетбол	1		20неделя	Поле для свободного ввода1	
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		21неделя	Поле для свободного ввода1	
42	Спортивная игра волейбол	1		21неделя	Поле для	

					свободного ввода1	
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		22неделя	Поле для свободного ввода1	
44	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбол	1		22неделя	Поле для свободного ввода1	
45	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Тест	23неделя	Поле для свободного ввода1	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		23неделя	Поле для свободного ввода1	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		24неделя	Поле для свободного ввода1	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		24неделя	Поле для свободного ввода1	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		25неделя	Поле для свободного ввода1	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		25неделя	Поле для свободного ввода1	
51	Освоение правил и техники	1		26неделя	Поле для	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				свободного ввода1	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		26неделя	Поле для свободного ввода1	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		27неделя	Поле для свободного ввода1	
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		27неделя	Поле для свободного ввода1	
55	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		28неделя	Поле для свободного ввода1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		28неделя	Поле для свободного ввода1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		29неделя	Поле для свободного ввода1	

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		29неделя	Поле для свободного ввода1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		30неделя	Поле для свободного ввода1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		30неделя	Поле для свободного ввода1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		31неделя	Поле для свободного ввода1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		31неделя	Поле для свободного ввода1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		32неделя	Поле для свободного ввода1	
64	Освоение правил и техники	1		32неделя	Поле для	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				свободного ввода1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		33неделя	Поле для свободного ввода1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		33неделя	Поле для 3свободного ввода1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		34неделя	Поле для свободного ввода1	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		34неделя	Поле для свободного ввода1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Инструктаж
		Всего	Контрольные работы			
1	Из истории развития физической культуры в России. История развития национальных видов спорта	1		1неделя	https://resh.edu.ru/	Правила поведения на уроках ФК
2	Самостоятельная физическая подготовка. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1неделя	https://resh.edu.ru/	
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	Тест	2неделя	https://resh.edu.ru/	
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1		2неделя	https://resh.edu.ru/	
5	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		3неделя	Поле для свободного ввода1	Правила поведения на уроках гимнастики и легкой

						атлетике
6	Акробатическая комбинация	1		3неделя	Поле для свободного ввода1	
7	Акробатическая комбинация	1		4неделя	Поле для свободного ввода1	
8	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		4неделя	Поле для свободного ввода1	
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		5неделя	Поле для свободного ввода1	
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		5неделя	Поле для свободного ввода1	
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		6неделя	Поле для свободного ввода1	
12	Обучение опорному прыжку	1		6неделя	Поле для свободного ввода1	
13	Обучение опорному прыжку	1		7неделя	Поле для свободного ввода1	
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1		7неделя	Поле для свободного ввода1	

15	Упражнения на гимнастической перекладине	1		8неделя	Поле для свободного ввода1	
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		8неделя	Поле для свободного ввода1	
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		9неделя	Поле для свободного ввода1	
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		9неделя	Поле для свободного ввода1	
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		10неделя	Поле для свободного ввода1	
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		10неделя	Поле для свободного ввода1	
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		11неделя	Поле для свободного ввода1	
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		11неделя	Поле для свободного ввода1	
23	Беговые упражнения	1		12неделя	Поле для свободного ввода1	
24	Беговые упражнения	1		12неделя	Поле для	

					свободного ввода1	
25	Метание малого мяча на дальность	1		13неделя	Поле для свободного ввода1	
26	Метание малого мяча на дальность	1		13неделя	Поле для свободного ввода1	
27	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		14неделя	Поле для свободного ввода1	
28	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		14неделя	Поле для свободного ввода1	
29	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		15неделя	Поле для свободного ввода1	
30	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		15неделя	Поле для свободного ввода1	
31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		16неделя	Поле для свободного ввода1	
32	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		16неделя	Поле для свободного ввода1	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		17неделя	Поле для свободного	Правила поведения

					ввода1	на уроках по лыжной подготовки
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		17неделя	Поле для свободного ввода1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		18неделя	Поле для свободного ввода1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		18неделя	Поле для свободного ввода1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		19неделя	Поле для свободного ввода1	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		19неделя	Поле для свободного ввода1	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		20неделя	Поле для свободного ввода1	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		20неделя	Поле для свободного ввода1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		21неделя	Поле для свободного ввода1	
42	Передвижение на лыжах	1		21неделя	Поле для	

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона				свободного ввода1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		22неделя	Поле для свободного ввода1	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		22неделя	Поле для свободного ввода1	
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Упражнения с плавательной доской Упражнения в плавании способом кроль	1		23неделя	Поле для свободного ввода1	
46	Упражнения из игры волейбол	1		23неделя	Поле для свободного ввода1	
47	Упражнения из игры баскетбол	1		24неделя	Поле для свободного ввода1	
48	Упражнения из игры футбол	1		24неделя	Поле для свободного ввода1	
49	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Тест	25неделя	Поле для свободного ввода1	

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		25неделя	Поле для свободного ввода1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		26неделя	Поле для свободного ввода1	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		26неделя	Поле для свободного ввода1	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		27неделя	Поле для свободного ввода1	
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		27неделя	Поле для свободного ввода1	
55	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		28неделя	Поле для свободного ввода1	

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		28неделя	Поле для свободного ввода1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		29неделя	Поле для свободного ввода1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		29неделя	Поле для свободного ввода1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		30неделя	Поле для свободного ввода1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		30неделя	Поле для свободного ввода1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		31неделя	Поле для свободного	

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				ввода1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		31неделя	Поле для свободного ввода1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		32неделя	Поле для свободного ввода1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		32неделя	Поле для свободного ввода1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		33неделя	Поле для свободного ввода1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		33неделя	Поле для свободного ввода1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		34неделя	Поле для свободного ввода1	

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		34неделя	Поле для свободного ввода1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Общеразвивающие упражнения для младших школьников. Л.А.Смирнова

Учебник тренера по легкой атлетике Л.С. Хоменкова

Лыжная подготовка и методика преподавания О.Н.Антонова, В.С. Кузнецов

Физическая культура и гимнастика И.В.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д.

Цыганкова

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972380

Владелец Галашева Ольга Николаевна

Действителен с 16.05.2023 по 15.05.2024