

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кузбасса**

**Управление образования администрации г. Кемерово**

**МБОУ «ООШ № 51»**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель  
методического  
объединения учителей  
художественно-  
эстетического цикла

\_\_\_\_\_  
Подкопаева Н.А.  
[Номер приказа] от «29»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебно-  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
Саврасова М.В.  
[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "ООШ  
№51"

\_\_\_\_\_  
Мухоед К.И.  
[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6381602)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**город Кемерово 2024г.**

## **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, закалывающих 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 физкультурминуток и утренней зарядки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 противходом, 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 всплытие, 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 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, 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
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			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			Поле для свободного ввода
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
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			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
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			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
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			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
	<b>Теоретические знания</b> (по всему курсу)	8				
	<b>Легкая атлетика</b>	8				
<b>1</b>	<i>Правила техники безопасности на уроках. Что такое физическая культура.</i>	1			04.09	
2/1	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1			06.09	
3/2	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			11.09	
<b>4</b>	<i>Современные физические упражнения. Чем отличается ходьба от бега.</i>	1			13.09	
5/3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			18.09	
6/4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			20.09	
7/5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			25.09	
8/6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				27.09	
9/7	Броски мяча в неподвижную мишень	1			02.10	
10/8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			04.10	
	<b>Подвижные игры</b>	7				
<b>11</b>	<i>Считалки для подвижных игр. Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм.</i>	1			09.10	
12/1	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1			11.10	
13/2	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1			16.10	
14/3	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1			18.10	
15/4	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			23.10	
16/5	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			<b>06.11</b>	
17/6	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1			08.11	
18/7	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1			13.11	
	<b>Гимнастика</b>	10				
<b>19</b>	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики. Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике.	1			15.11	
20/1	Учимся гимнастическим упражнениям.	1			20.11	
21/2	Акробатические упражнения, основные техники.	1			22.11	
22/3	Акробатические упражнения, основные техники.	1			27.11	
23/4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			29.11	
24/5	Освоение правил и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бросок набивного мяча 1 кг из-за головы из исходного положения: ноги на ширине	1			04.12	

	плеч, мяч в руках внизу (см).					
25/6	Гимнастические упражнения с мячом.	1			06.12	
26/7	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			11.12	
27/8	Гимнастические упражнения в прыжках	1			13.12	
28/9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			18.12	
29/10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1			20.12	
	<b>Лыжная подготовка</b>	10				
<b>30</b>	<i>Правила поведения и ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия.</i>	1			25.12	
31/1	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1			27.12	
32/2	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1			<b>10.01</b>	
33/3	Упражнения в передвижении на лыжах	1			15.01	
34/4	Упражнения в передвижении на лыжах	1			17.01	
35/5	Техника ступающего шага во время передвижения	1			22.01	
<b>36</b>	<i>Режим дня и правила его составления и соблюдения.</i>	1			24.01	
37/6	Техника ступающего шага во время передвижения	1			29.01	
38/7	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			31.01	
39/8	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			05.02	
40/9	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			07.02	
41/10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1			12.02	
	<b>Подвижные игры</b>	8				
<b>42</b>	<i>Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.</i>	1			14.02	
43/1	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1			19.02	
44/2	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			21.02	
45/3	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			26.02	
46/4	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			28.02	
47/5	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			05.03	
48/6	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			07.03	
49/7	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			12.03	
50/8	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1			14.03	
<b>51</b>	<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры.</i>	1			19.03	
<b>52</b>	<i>Осанка человека. Упражнения для осанки.</i>	1			21.03	
53/1	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			<b>02.04</b>	
54/4	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			04.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	12				
55/9	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО I ступени. 6-ти минутный бег	1			09.04	
56/10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления.	1			11.04	
57/11	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1			16.04	

58/12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.04	
59/13	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1			23.04	
60/14	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1			25.04	
61/15	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1			02.05	
62/16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			07.05	
63/17	<i>ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы</i>	1			14.05	
64/18	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			16.05	
65/19	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			21.05	
66/20	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
	<b>Теоретические знания (по всему курсу)</b>	8				
	<b>Легкая атлетика</b>	8				
<b>1</b>	<i>Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.</i>	1			04.09	Правила поведения и ТБ на уроках лёгкой атлетики.
2/1	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Прыжковые упражнения.	1			06.09	Прыжковые упражнения
3/2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			11.09	Беговые упражнения
<b>4</b>	<i>Зарождение Олимпийских игр.</i>	1			13.09	Доклад: Зарождение Олимпийских игр.
5/3	Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			18.09	Техника дыхания при беге.
6/4	Бег с поворотами и изменением направлений	1			20.09	Техника дыхания при беге.
7/5	Сложно координированные беговые упражнения	1			25.09	Техника бега с изменением направления (челночный бег 3×10м)
8/6	Сложно координированные беговые упражнения	1			27.09	Специальные беговые упражнения
9/7	Броски мяча в неподвижную мишень	1			02.10	Упражнения для метания
10/8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			04.10	Упражнения для

	Метание теннисного мяча в цель					метания
	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры (волейбол)</b>	7				
11	<i>История подвижных игр и соревнований у древних народов. Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм.</i>	1			09.10	Правила поведения и ТБ на занятиях подвижными играми.
12/1	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1			11.10	Сгибание рук в упоре лежа: мальчики: 18 раз; девочки: 8 раз – каждый день
13/2	Игры с приёмами передач и ловли мяча: мяч соседу.	1			16.10	ТБ при работе с мячами в парах.
14/3	Игры с приёмами передач и ловли мяча: мяч среднему.	1			18.10	Правила игры Мяч среднему.
15/4	Игры с приёмами передач и ловли мяча: мяч капитану.	1			23.10	Правила игры Мяч капитану.
16/5	Игровая деятельность с использованием волейбольных мячей.	1			<b>06.11</b>	Общие правила командных игр.
17/6	Игровая деятельность с использованием волейбольных мячей.	1			08.11	Составить комплекс упражнений для силы.
18/7	Игровая деятельность с использованием волейбольных мячей.	1			13.11	Выполнять комплекс упражнений для силы 2 раза в неделю
	<b>Гимнастика</b>	10				
<b>19</b>	<i>Дневник наблюдений по физической культуре. Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике.</i>	1			15.11	Правила и ТБ на уроках гимнастики
20/1	Строевые упражнения и команды.	1			20.11	Повторить строевые упражнения и команды.
21/2	Гимнастическая разминка.	1			22.11	Поднимание туловища из положения лежа 3×12-14 раз – каждый день
22/3	Ходьба на гимнастической скамейке	1			27.11	Составить комплекс упражнений для гибкости
23/4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			29.11	Выполнять комплекс упражнений для гибкости каждый день
24/5	Освоение правил и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			04.12	Упражнения «Берпи» 3-4 раза, 2 раза в неделю
25/6	Упражнения с гимнастическим мячом	1			06.12	Повторить группировки
26/7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Танцевальные гимнастические движения.	1			11.12	Повторить танцевальные гимнастические движения.
27/8	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			13.12	Прыжки через скакалку 10-20 раз ежедневно.
28/9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			18.12	Повторить группировки в положении лежа, сидя.
29/10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			20.12	Повторить перекуты в группировке

	Поднимание туловища из положения лежа на спине					
	<b>Лыжная подготовка</b>	10				
<b>30</b>	<i>Правила поведения и ТБ на занятиях лыжной подготовкой</i>	1			25.12	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой
31/1	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			27.12	ТБ на занятиях лыжной подготовкой
32/2	Спуск с горы в основной стойке	1			<b>10.01</b>	Опасные факторы на занятиях лыжной подготовкой
33/3	Спуск с горы в основной стойке	1			15.01	Подводящие упражнения лыжника
34/4	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			17.01	Подводящие упражнения лыжника
35/5	Подъем лесенкой	1			22.01	Имитационные упражнения лыжника.
<b>36</b>	<i>Закаливание организма</i>	1			24.01	Имитационные упражнения лыжника.
37/6	Подъем лесенкой	1			29.01	Имитационные упражнения лыжника.
38/7	Спуски и подъёмы на лыжах	1			31.01	Имитационные упражнения лыжника.
39/8	Торможение лыжными палками	1			05.02	Фазы передвижения попеременным двухшажным ходом.
40/9	Торможение падением на бок	1			07.02	Фазы передвижения попеременным двухшажным ходом.
41/10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			12.02	Фазы передвижения попеременным двухшажным ходом.
	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры (баскетбол)</b>	8				
<b>42</b>	<i>Физическое развитие. Физические качества.</i>	1			14.02	Правила поведения при занятиях баскетболом.
43/1	Передачи баскетбольного мяча в парах (от плеча)	1			19.02	Имитация передач мяча от плеча
44/2	Передачи баскетбольного мяча в парах (от груди)	1			21.02	Имитация передач мяча от груди
45/3	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			26.02	Составить комплекс упражнений на расслабление
46/4	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			28.02	Выполнять комплекс упражнений на расслабление
47/5	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			05.03	Имитация ведения мяча
48/6	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			07.03	Имитация ведения мяча
49/7	Игры с приемами баскетбола	1			12.03	Имитация ведения мяча
50/8	Прием «волна» в баскетболе	1			14.03	Имитация ведения мяча
<b>51</b>	<i>Современные Олимпийские игры</i>	1			19.03	Доклад: Современные Олимпийские игры.

	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры (футбол)</b>	8				
52	<i>Развитие координации движений</i>	1			21.03	Правила развития координации движений
53/1	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			<b>02.04</b>	Правила поведения на уроках по подвижным играм с элементами спортивной игры футбол.
54/2	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				<b>Добавлено примечание (D1):</b>
55/3	Гонка мячей и слалом с мячом	1			09.04	Приседания: мальчики 10 раз; девочки 6 раз.
56/4	Гонка мячей и слалом с мячом	1			11.04	Имитация прыжков вверх толчком одной ногой
57/5	Футбольный бильярд	1			16.04	Имитация прыжков вверх толчком одной ногой
58/6	Футбольный бильярд	1			18.04	Имитация прыжков вверх толчком одной ногой
59/7	Бросок ногой	1			23.04	Имитация броска мяча ногой.
60/8	Бросок ногой	1			25.04	Имитация броска мяча ногой.
	<b>Легкая атлетика</b>	8				
61/11	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 2 ступени. 6-ти минутный бег	1			30.04	Правила поведения на уроках по легкой атлетике.
62/12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				02.05	Прыжковые упражнения.
63/13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			07.05	Прыжковые упражнения.
64/14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			14.05	Беговые упражнения.
65/15	Сложно координированные беговые упражнения	1			16.05	Беговые упражнения.
66/16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			21.05	Бег с изменением направления.
67/17	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			23.05	Длительный гладкий бег
68/18	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные цифровые
---	------------	------------------	------	----------------------

п/п		В се го	Контр. работ ы	Практ. работ ы	изуче ния	образовательные ресурсы
	<b>Теоретические знания (по всему курсу)</b>	7				
	<b>Легкая атлетика</b>	8				
<b>1</b>	<i>Правила техники безопасности на уроках. История появления современного спорта.</i>	1			04.09	Правила поведения и ТБ на уроках лёгкой атлетики.
2/1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			06.09	Беговые упражнения
3/2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			11.09	Беговые упражнения
<b>4</b>	<i>Виды физических упражнений</i>	1			13.09	Доклад: Виды физических упражнений.
5/3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			18.09	Техника дыхания при беге.
6/4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			20.09	Техника дыхания при беге.
7/5	Прыжок в длину с разбега.	1			25.09	Прыжковые упражнения.
8/6	Сложно координированные беговые упражнения	1			27.09	Специальные беговые упражнения
9/7	Броски мяча в неподвижную мишень	1			02.10	Упражнения для метания
10/8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			04.10	Упражнения для метания
	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры (волейбол)</b>	7				
<b>11</b>	<i>Физическая культура у древних народов. Спортивная игра волейбол.</i>	1			09.10	Правила поведения и ТБ на занятиях подвижными играми.
12/1	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1			11.10	Сгибание рук в упоре лежа: мальчики: 0 раз; девочки: 9 раз – каждый день
13/2	Прямая нижняя подача	1				Правила игры в пионербол
14/3	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1			16.10	Правила игры в пионербол
15/4	Прием мяча снизу двумя руками в движении.	1			18.10	Правила игры в пионербол
16/5	Пионербол с применением волейбольных приемов.	1			23.10	Имитация приёма мяча двумя руками сверху и снизу
17/6	Пионербол с применением волейбольных приемов.	1			<b>06.11</b>	Имитация приёма мяча двумя руками сверху и снизу
18/7	Пионербол с применением волейбольных приемов.	1			08.11	Имитация приёма мяча двумя руками сверху и снизу
	<b>Гимнастика</b>	1 0				
<b>19</b>	<i>Дневник наблюдений по физической культуре. Инструктаж по ТБ на</i>	1			13.11	Правила и ТБ на уроках гимнастики

	уроках по гимнастике.					
20/1	Строевые упражнения и команды.	1			15.11	Повторить строевые упражнения и команды.
21/2	Передвижения по гимнастической стенке	1			20.11	Поднимание туловища из положения лежа 3×15-16 раз – каждый день
22/3	Лазанье по канату.	1			22.11	Составить комплекс упражнений для гибкости
23/4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			27.11	Выполнять комплекс упражнений для гибкости каждый день
24/5	Освоение правил и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1			29.11	Упражнения «Берпи» 4-5 раз 2 раза в неделю
25/6	Броски набивного мяча. Ритмическая гимнастика.	1			04.12	Повторить группировки
26/7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Танцевальные упражнения из танца полька.	1			06.12	Повторить танцевальные упражнения из танца полька.
27/8	Прыжки через скакалку. Танцевальные упражнения из танца галоп.	1			11.12	Повторить танцевальные упражнения из танца галоп.
28/9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			13.12	Повторить перекуты в группировке
29/10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			18.12	Составить комплекс упражнений для силы.
	<b>Лыжная подготовка</b>	1 0				Выполнять комплекс упражнений для силы 2 раза в неделю
<b>30</b>	<i>Правила поведения и ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма под душем</i>	1			20.12	Доклад: Закаливание организма под душем.
31/1	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			25.12	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой
32/2	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			27.12	ТБ на занятиях лыжной подготовкой
33/3	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			<b>10.01</b>	Опасные факторы на занятиях лыжной подготовкой
34/4	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			15.01	Подводящие упражнения лыжника
35/5	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			17.01	Имитационные упражнения лыжника.
36/6	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			22.01	Имитационные упражнения лыжника.
37/7	Повороты на лыжах способом переступания	1			24.01	Имитационные упражнения лыжника.
38/8	Повороты на лыжах способом переступания	1			29.01	Имитационные упражнения лыжника.
39/9	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			31.01	Фазы передвижения одновременным двухшажным ходом.
40/10	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			05.02	Фазы передвижения одновременным двухшажным ходом.
41/11	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			07.02	Фазы передвижения при скольжении с пологого склона с поворотами и торможением
42/12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км				12.02	Фазы торможения способом «плуг» при спуске.

	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры (баскетбол)</b>	8				
43/1	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			14.02	Правила поведения при занятиях баскетболом.
44/2	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			19.02	Составить комплекс упражнений на расслабление
45/3	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			21.02	Выполнять комплекс упражнений на расслабление
46/4	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			26.02	Имитация ведения мяча
47/5	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			28.02	Имитация ведения мяча
48/6	Спортивная игра баскетбол	1			05.03	Имитация бросков мяча.
49/7	Спортивная игра баскетбол	1			07.03	Имитация бросков мяча.
50/8	Спортивная игра баскетбол	1			12.03	Имитация бросков мяча.
<b>51</b>	<i>Дозировка физических нагрузок</i>				14.03	Доклад: Дозировка физических нагрузок.
	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры (футбол)</b>	8				
<b>52</b>	<i>Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.</i>	1			19.03	Правила составления индивидуального графика занятий по развитию физических качеств
53/1	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			21.03	Правила поведения на уроках по подвижным играм с элементами спортивной игры футбол.
54/2	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			<b>02.04</b>	Правила игры в футбол.
55/3	Гонка мячей и слалом с мячом	1			04.04	Приседания: мальчики 16 раз; девочки 7 раз.
56/4	Гонка мячей и слалом с мячом	1			09.04	Имитация прыжков вверх толчком одной ногой
57/5	Подвижные игры с приемами футбола	1			11.04	Имитация прыжков вверх толчком одной ногой
58/6	Подвижные игры с приемами футбола	1			16.04	Жонглирование футбольным мячом
59/7	Спортивная игра футбол	1			18.04	Жонглирование футбольным мячом
60/8	Спортивная игра футбол	1			23.04	Жонглирование футбольным мячом
	<b>Легкая атлетика</b>	8				
61/11	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 2 ступени. 6-ти минутный бег	1			25.04	Правила поведения на уроках по легкой атлетике.
62/12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				30.04	Прыжковые упражнения.
63/13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			02.05	Прыжковые упражнения.
64/14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			07.05	Беговые упражнения.

65/15	Челночный бег (повторение техники)	1			14.05	Беговые упражнения.
66/16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			16.05	Бег с изменением направления.
67/17	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			21.05	Длительный гладкий бег
68/18	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
	<b>Теоретические знания</b> (по всему курсу)	10				
	<b>Легкая атлетика</b>	8				
<b>1</b>	<i>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по ТБ.</i>	1			04.09	Правила поведения и ТБ на уроках лёгкой атлетики.
2/1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Беговые упражнения	1			06.09	Беговые упражнения
3/2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			11.09	Беговые упражнения
4/3	Упражнения на метание.	1			13.09	Упражнения для метания
5/4	Метание малого мяча на дальность	1			18.09	Специальные беговые упражнения
6/5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			20.09	<i>Техника дыхания при беге.</i>
7/6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			25.09	<i>Техника дыхания при беге.</i>
8/7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			27.09	<i>Техника дыхания при беге.</i>
<b>9</b>	<i>Из истории развития физической культуры в России</i>	1			02.10	<i>Доклад: Из истории развития физической культуры в России</i>
10/8	Линейные эстафеты с этапом до 30 м.	1			04.10	Правила и техника линейных эстафет
	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры (волейбол)</b>	8				
<b>11</b>	<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. ТБ на уроках с элементами спортивных игр.</i>	1			09.10	Правила поведения и ТБ на занятиях подвижными играми.
12/1	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1			11.10	Сгибание рук в упоре лежа: мальчики: 22 раз; девочки: 10 раз – каждый день
13/2	Упражнения из игры пионербол.				16.10	Правила игры в пионербол
14/3	Подача мяча снизу.	1			18.10	Правила игры в пионербол
15/4	Упражнения из игры волейбол.	1			23.10	Правила судейства.
16/5	Упражнения в парах, прием мяча двумя руками сверху	1			<b>06.11</b>	Имитация приёма мяча двумя руками сверху и снизу

17/6	Игровая деятельность с использованием волейбольных мячей.	1			08.11	Имитация приёма мяча двумя руками сверху и снизу
18/7	Игровая деятельность с использованием волейбольных мячей.	1			13.11	Имитация приёма мяча двумя руками сверху и снизу
19/8	Игровая деятельность с использованием волейбольных мячей.	1			15.11	Имитация приёма мяча двумя руками сверху и снизу
	<b>Гимнастика</b>	10				
<b>20</b>	<i>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</i> Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и команды.	1			20.11	Правила и ТБ на уроках гимнастики
21/1	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			22.11	<i>Поднимание туловища из положения лежа 3×18-20 раз – каждый день</i>
22/2	Обучение опорному прыжку	1			27.11	Составить комплекс упражнений для гибкости
23/3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			29.11	Выполнять комплекс упражнений для гибкости каждый день
24/4	Упражнения на гимнастической перекладине.	1			04.12	<i>Упражнения «Берпи» 5-6 раз 2 раза в неделю</i>
25/5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см – мальчики, девочки.	1			06.12	Повторить группировки
26/6	Акробатическая комбинация	1			11.12	Повторить перекаты в группировке
27/7	Акробатическая комбинация	1			13.12	Повторить перекаты в группировке
28/8	Танцевальные упражнения «Летка-енька»	1			18.12	Повторить танцевальные упражнения «Летка-енька»
29/9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			20.12	<i>Составить комплекс упражнений для силы.</i>
30/10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			25.12	<i>Выполнять комплекс упражнений для силы 2 раза в неделю</i>
<b>31</b>	<i>Закаливание организма</i>				27.12	Доклад: Закаливание организма
<b>32</b>	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела</i>	1			<b>10.01</b>	Доклад: Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела
	<b>Лыжная подготовка</b>	10				
<b>33</b>	<i>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Правила</i>	1				Правила поведения и ТБ на занятиях лыжной

	<i>поведения и ТБ на занятиях лыжной подготовкой</i>					подготовкой
34/1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			15.01	Подводящие упражнения лыжника
35/2	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			17.01	Подводящие упражнения лыжника
36/3	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			22.01	Имитационные упражнения лыжника.
37/4	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			24.01	Имитационные упражнения лыжника.
38/5	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			29.01	Имитационные упражнения лыжника.
<b>39</b>	<i>Самостоятельная физическая подготовка</i>	1			31.01	Доклад: Самостоятельная физическая подготовка
40/6	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			05.02	Фазы передвижения одновременным одношажным ходом.
41/7	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			07.02	Фазы передвижения одновременным одношажным ходом.
42/8	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			12.02	Фазы передвижения одновременным одношажным ходом.
43/9	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			19.02	<i>Составить комплекс упражнений на расслабление</i>
44/10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			21.02	<i>Выполнять комплекс упражнений на расслабление</i>
	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры (баскетбол)</b>	6				
<b>45</b>	<i>Из истории развития национальных видов спорта</i>	1			26.02	Доклад : Из истории развития национальных видов спорта.
46/1	Ведение мяча.	1				Правила поведения при занятиях баскетболом.
47/2	Ведение мяча.					Имитация ведения мяча
48/3	Упражнения в парах с баскетбольным мячом	1				Имитация ведения мяча
49/4	Броски от груди, от плеча.	1				Имитация бросков мяча.
50/5	Бросок мяча в корзину	1				Имитация бросков мяча.
51/6	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча	1			28.02	Имитация бросков мяча.
52/7	Игры с приемами баскетбола с заданиями.	1			07.03	Имитация прыжков вверх толчком одной ногой
53/8	Игры с приемами баскетбола с заданиями.				14.03	Имитация прыжков вверх толчком одной ногой

	<b>Подвижные игры с элементами спортивной игры (футбол)</b>	6				
54	<i>Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах.</i>	1			19.03	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах.
55/1	Игры с приемами футбола: подвижная цель	1			21.03	Приседания: мальчики 16 раз; девочки 8 раз.
56/2	Игры с приемами футбола: подвижная цель	1				Добавлено примечание ([D2]):
57/3	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			04.04	Жонглирование футбольным мячом
58/4	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			09.04	Жонглирование футбольным мячом
59/5	Упражнения из игры футбол	1			18.04	Жонглирование футбольным мячом
60/6	Упражнения из игры футбол	1			23.04	Жонглирование футбольным мячом
	<b>Легкая атлетика</b>	8				
61/11	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 3 ступени. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			25.04	Правила поведения на уроках по легкой атлетике.
62/12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1			30.04	Прыжковые упражнения.
63/13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			02.05	Составить комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения
64/14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			07.05	Выполнять комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения
65/15	Сложно координированные беговые упражнения	1			14.05	Беговые упражнения.
66/16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			16.05	Выполнять комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения
67/17	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			21.05	Длительный гладкий бег
68/18	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0		

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

