



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Лицей № 40
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от «29» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Лицей №40
Приморского района Санкт-Петербурга

Н.Г. Милокова

Приказ от «31» августа 2023 г. № 357-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1504203)

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

Санкт-Петербург
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 – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 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 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). В связи с погодными условиями и отсутствие инвентаря лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую подготовку.

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. В связи с погодными условиями и отсутствием инвентаря лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую подготовку.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. В связи с погодными условиями и отсутствием инвентаря лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую подготовку.

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. В связи с погодными условиями и отсутствием инвентаря лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую подготовку.

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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе обучения			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	в процессе обучения			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	в процессе обучения			
1.2	Осанка человека	в процессе обучения			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	в процессе обучения			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Лыжная подготовка	2			
2.3	Легкая атлетика	13			
2.4	Подвижные и спортивные игры	37			
2.5	плавание	2			
2.6	кроссовая подготовка	7			
2.7	повторение	3			
Итого по разделу		80			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			
Итого по разделу		19			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе обучения			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	в процессе обучения			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	в процессе обучения			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	в процессе обучения			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			
2.2	Лыжная подготовка	2			
2.3	Легкая атлетика	7			

2.4	Подвижные игры	24			
2.5	плавание	2			
2.6	кроссовая подготовка	5			
2.7	повторение	1			
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			
Итого по разделу		16			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе обучения			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	в процессе обучения			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	в процессе обучения			
2.3	Физическая нагрузка	в процессе обучения			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	в процессе обучения			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	в процессе обучения			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			
2.2	Легкая атлетика	8			
2.3	Лыжная подготовка	2			
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Подвижные и спортивные игры	24			
2.6	кроссовая подготовка	5			
2.7	повторение	2			
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	в процессе обучения			
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	в процессе обучения			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	в процессе обучения			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	в процессе обучения			
1.2	Закаливание организма	в процессе обучения			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Легкая атлетика	7			
2.3	Лыжная подготовка	2			
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Подвижные и спортивные игры	23			
2.6	кроссовая подготовка	5			
2.7	повторение	2			
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			
Итого по разделу		17			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
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	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Строевые упражнения и организующие команды	1				
2	Способы построения и повороты стоя на месте, Чем отличается ходьба от бега	1				
3	Осанка человека. Упражнения для осанки. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
5	Режим дня. Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
6	Правила составления режима дня. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
7	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Беговые упражнения	1				

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
12	Правила выполнения метания малого мяча, обучение техники метания малого мяча	1				
13	Обучение техники метания малого мяча в вертикальную цель	1				
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				
15	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Беговые упражнения.	1				

16	Комплекс утренней зарядки. Беговые упражнения.	1				
17	Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу.	1				
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 и 30 метров.	1				
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 и 30 метров.	1				
20	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
21	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	1				
22	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	1				
23	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	1				
24	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	1				
25	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	1				
26	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	1				
27	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	1				

28	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	1				
29	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, футбол. Ознакомление с игрой «футбол».	1				
30	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	1				
31	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	1				
32	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного, двух шагов.	1				
33	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного, двух шагов.	1				
34	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы.	1				
35	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы.	1				
36	Правила поведения на занятиях плаванием. Виды плавания. Подвижные игры.	1				
37	Виды спорта, связанные с плаванием. Подвижные игры.	1				
38	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1				
39	Исходные положения в физических	1				

	упражнениях. Акробатические упражнения, основные техники.					
40	Акробатические упражнения, основные техники.	1				
41	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1				
42	Строевые упражнения. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1				
43	Подъём ног из положения лёжа на животе. Гимнастические упражнения с мячом.	1				
44	Сгибание рук в положении упор лёжа, упражнения в равновесии	1				
45	Упражнения в равновесии. Упражнения в висах.	1				
46	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения в равновесии.	1				
47	Упражнения в висах и упорах.	1				
48	Упражнения в висах и упорах.	1				
49	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1				
50	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1				
51	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1				

52	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	1				
53	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	1				
54	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные виды спорта.	1				
55	Техника ступающего шага, скользящего шага.	1				
56	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	1				
57	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег. Обучение измерению пульса.	1				
58	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	1				
59	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	1				
60	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	1				
61	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	1				
62	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	1				
63	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Ознакомление с игрой «баскетбол». Эстафеты с мячом	1				

64	Ловля и передача на месте, в движении.	1				
65	Ловля и передача на месте, в движении.	1				
66	Ведение мяча различными способами	1				
67	Ведение мяча различными способами	1				
68	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
69	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
70	Технические действия с мячом	1				
71	Технические действия с мячом	1				
72	Технические действия с мячом	1				
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
77	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.	1				
78	Подвижные игры для развития	1				

	ловкости, игры на внимание. Считалки для подвижных игр					
79	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	1				
80	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	1				
81	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	1				
82	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
83	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
84	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
85	Эстафеты с мячом	1				
86	Эстафеты с гимнастическим инвентарём	1				
87	Эстафеты	1				
88	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				

	Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
95	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
97	Повторение	1				
98	Повторение	1				
99	Повторение	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	1				
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1				
3	Зарождение Олимпийских игр. Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта.	1				
4	Беговые упражнения. Челночный бег 3по10 метров.	1				
5	Беговые упражнения. Челночный бег 3по10 метров.	1				
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность.	1				
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Техника выполнения прыжка в длину с места					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения прыжка в длину с места	1				
10	Физические качества. Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	1				
11	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО, метание мяча в цель	1				
12	Техника безопасности на занятиях подвижными играми, повторить ранее изученные подвижные игры.	1				
13	Утренняя гимнастика. Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
14	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
15	Подвижные игры для развития ловкости.	1				
16	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	1				
17	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	1				
18	Подвижные игры с использованием	1				

	прыжков, игры на внимание.					
19	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, футбол. Ознакомление с игрой «футбол».	1				
20	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	1				
21	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного, двух шагов.	1				
22	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	1				
23	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы.	1				
24	Правила поведения на занятиях плаванием. Виды плавания. Подвижные игры.	1				
25	Стили плавания. Подвижные игры.	1				
26	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1				
27	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
29	Упражнения со скакалкой	1				
30	Упражнения со скакалкой	1				
31	Упражнения в висах и упорах	1				
32	Упражнения в висах и упорах	1				

33	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. История гимнастики. Акробатические упражнения.	1				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
35	Акробатические упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1				
36	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	1				
37	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	1				
38	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Спуск с горы в основной стойке.	1				
39	Подъём лесенкой, торможение палками.	1				
40	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	1				
41	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	1				

42	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	1				
43	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	1				
44	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	1				
45	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Ознакомление с игрой «баскетбол». Эстафеты с мячом	1				
46	Ловля и передача на месте, в движении. Ведение мяча различными способами.	1				
47	Ловля и передача на месте, в движении. Ведение мяча различными способами.	1				
48	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо.	1				
49	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо.	1				
50	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
51	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
52	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Ознакомление с игрой «волейбол». Броски мяча через сетку двумя руками.	1				
53	Броски мяча через сетку двумя	1				

	руками. Подвижные игры.					
54	Броски мяча через сетку одной рукой. Подвижные игры.	1				
55	Броски мяча через сетку одной рукой. Подвижные игры.	1				
56	Ловля мяча через сетку, подвижные игры. Подвижные игры.	1				
57	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
58	Беговые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1				

	игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
65	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				
66	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				
67	Повторение	1				
68	Повторение	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	1				
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1				
3	История появления современного спорта. Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта.	1				
4	Беговые упражнения. Челночный бег 3по10 метров.	1				
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Беговые упражнения. Челночный бег 3по10 метров.	1				
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча 150гр. на дальность	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча 150гр. на дальность	1				

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				
10	Виды физических упражнений. Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	1				
11	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО, метание мяча в цель	1				
12	Техника безопасности на занятиях подвижными играми, повторить ранее изученные подвижные игры.	1				
13	Дозировка физических упражнений. Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
14	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
15	Подвижные игры для развития ловкости.	1				
16	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	1				
17	Техника безопасности на занятиях	1				

	спортивными играми, футбол. Правила игры в футбол.					
18	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	1				
19	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы.	1				
20	ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма стопы с остановками по сигналу	1				
21	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	1				
22	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	1				
23	Удары по воротам, эстафеты	1				
24	Правила поведения на занятиях плаванием. Закаливание под душем.	1				
25	Специальные плавательные упражнения. Подвижные игры.	1				
26	Специальные плавательные упражнения. Подвижные игры.	1				
27	Передвижение по гимнастической скамейке	1				
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
29	Работа на гимнастической стенке, передвижения по стенке. Лазание по канату.	1				
30	Упражнения со скакалкой, прыжки	1				

	через скакалку. Лазание по канату.					
31	Упражнения в висах и упорах. Упражнения со скакалкой.	1				
32	Дыхательная и зрительная гимнастика. Упражнения в висах и упорах.	1				
33	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. История гимнастики. Акробатические упражнения., танцевальные упражнения.	1				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Танцевальные упражнения.	1				
35	Акробатические упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1				
36	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1				

37	Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1				
38	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1				
40	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	1				
41	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	1				
42	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	1				
43	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	1				
44	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	1				
45	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правила игры «баскетбол». Эстафеты с мячом	1				
46	Ведение мяча различными способами. Броски мяча в кольцо.	1				
47	Ведение мяча различными способами. Броски мяча в кольцо.	1				
48	Подвижные игры с приёмами баскетбола. Броски набивного мяча.	1				

49	Подвижные игры с приёмами баскетбола. Броски набивного мяча.	1				
50	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
51	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
52	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правила игры в «пионербол». Броски и ловля мяча через сетку двумя руками.	1				
53	Броски и ловля мяча через сетку двумя руками.	1				
54	Подводящие упражнения для освоения прямой нижней и боковой подачи	1				
55	Подводящие упражнения для освоения прямой нижней и боковой подачи	1				
56	Учебная игра «пионербол»	1				
57	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
58	Беговые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 1000 метров.	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 1000 метров.	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
65	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 2-3 ступени	1				
66	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 2-3 ступени	1				
67	Повторение	1				
68	Повторение	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	1				
2	Из истории развития физической культуры в России. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1				
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта.	1				
4	Закаливание организма. Беговые упражнения. Челночный бег 3по10 метров.	1				
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча 150гр. на дальность	1				

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				
8	Беговые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.	1				
9	Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1				
10	Виды физических упражнений. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом перешагивания, метание мяча в цель	1				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО, метание мяча в цель	1				
12	Техника безопасности на занятиях подвижными играми, повторить ранее изученные подвижные игры.	1				
13	Правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
14	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	1				
15	Подвижные игры для развития ловкости.	1				

16	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	1				
17	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, футбол. Правила игры в футбол.	1				
18	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	1				
19	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	1				
20	Удары по воротам, в вертикальную цель	1				
21	Удары по воротам, в вертикальную цель	1				
22	Ведение мяча между предметами, эстафеты	1				
23	Ведение мяча между предметами, эстафеты	1				
24	Правила поведения на занятиях плаванием. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1				
25	Специальные плавательные упражнения. Подвижные игры.	1				
26	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				

27	Акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах.	1				
28	Акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах.	1				
29	Упражнения в висах и упорах на низкой перекладине	1				
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа, на низкой перекладине 90 см. Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
31	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
32	Обучение опорному прыжку	1				
33	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение опорному прыжку	1				
34	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Танцевальные упражнения.	1				
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Танцевальные упражнения.	1				
36	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.					
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
38	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1				
40	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	1				
41	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	1				
42	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	1				
43	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	1				
44	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	1				
45	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правила игры «баскетбол». Эстафеты	1				

	с мячом					
46	Остановка прыжком с двух ног, ведение мяча в движении вокруг стоек	1				
47	Остановка прыжком с двух ног, ведение мяча в движении вокруг стоек	1				
48	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо	1				
49	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо	1				
50	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
51	Эстафеты с элементами баскетбола	1				
52	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правила игры в «пионербол».	1				
53	Подводящие упражнения для освоения прямой нижней и боковой подачи	1				
54	Подводящие упражнения для освоения прямой нижней и боковой подачи	1				
55	Верхняя и нижняя передача мяча, учебная игра в «пионербол».	1				
56	Верхняя и нижняя передача мяча, учебная игра в «пионербол».	1				
57	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 1000 метров.	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча 150 гр. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча 150 гр. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 метров.	1				
65	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени	1				

66	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени	1				
67	Повторение	1				
68	Повторение	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

