

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Тацинского района
МБОУ ТСОШ № 2

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ[↵] Руководитель
МО

Видишенко А.Н.
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
↵ по УВР

Зверева М.И.
[Номер приказа] от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Колбасина Н.В.
Приказ №212 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3579622)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Тацинская 2023-2024г.

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

В рабочей программе по физической культуре предусмотрены уроки, содержащие элементы значимости учебного предмета для профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении 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 поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных

групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного

					ввода
2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного ввода
3.2	Спортивная игра "Лапта"	10			
Итого по разделу		22			
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного

					ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	11			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного ввода
3.2	Спортивная игра "Лапта"	10			
Итого по разделу		22			
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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	11			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Поле для свободного ввода
3.2	Спортивная игра "Лапта"	10			
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
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			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			Поле для свободного

					ввода
Итого по разделу		37			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Поле для свободного ввода
3.2	Спортивная игра "Лапта"	10			
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила Т.Б на уроке физической культуры. Что такое физическая культура.	1				Поле для свободного ввода1
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для	1				Поле для

	осанки					свободного ввода1
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила Т.Б на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
7	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
11	Закрепление акробатических упражнений и основные техники	1				Поле для свободного ввода1
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1

14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
15	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
18	Правила Т.Б на уроке. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода1
19	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1
21	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
23	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного

						ввода1
24	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода1
25	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
26	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
27	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
30	Правила Т.Б в подвижных играх. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
31	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
33	Закрепление подвижной игры	1				Поле для

	«Охотники и утки»					свободного ввода1
34	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
35	Закрепление подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
36	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
37	Закрепление подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
39	Закрепление подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
40	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
41	Закрепление подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
42	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1

43	Закрепление подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
44	Игровой день в подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
45	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
46	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1				Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1				Поле для свободного

	длину с места толчком двумя ногами.					ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1				Поле для свободного ввода1
56	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 1 степени.	1				Поле для свободного ввода1
57	История возникновения и развития игры «Лапта». Правила Т.Б при игре.	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника передвижений, ловля и передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
59	Закрепление техники передвижений, ловли и передачи мяча.	1				Поле для свободного ввода1
60	Развитие двигательных качеств	1				Поле для свободного ввода1
61	Закрепление двигательных качеств	1				Поле для свободного

						ввода1
62	Техника ударов по мячу	1				Поле для свободного ввода1
63	Закрепление техника удара по мячу	1				Поле для свободного ввода1
64	Осаливание финты (обманные движения)	1				Поле для свободного ввода1
65	Закрепление осаливания, финты.	1				Поле для свободного ввода1
66	Участие в игре	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила Т.Б на уроке. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного

						ввода1
3	Физическое развитие. Сила как физическое качество.	1				Поле для свободного ввода1
4	Быстрота и выносливость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
5	Гибкость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
6	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
8	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1				Поле для свободного ввода1
9	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
10	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
11	Закрепление строевых упражнений и команд.	1				Поле для свободного ввода1
12	Прыжковые упражнения.	1				Поле для

	Совершенствование опорного прыжка.					свободного ввода1
13	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
15	Ходьба на гимнастической скамейке на результат.	1				Поле для свободного ввода1
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
17	Закрепление упражнений с гимнастической скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
19	Вис на согнутых руках. Отжимание	1				Поле для свободного ввода1
20	Подтягивание в висе на результат.	1				Поле для свободного ввода1
21	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1

22	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
23	Броски мяча в неподвижную мишень на результат.	1				Поле для свободного ввода1
24	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
25	Закрепление сложно координированных прыжковых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
27	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1				Поле для свободного ввода1
28	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
29	Ходьба по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
30	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
31	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного

						ввода1
32	Правила Т.Б в подвижных играх. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
33	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
34	Игры с приемами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1				Поле для свободного ввода1
35	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
36	Приемы баскетбола: Передача мяча от груди двумя руками с отскоком от пола.	1				Поле для свободного ввода1
37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
38	Бросок мяча в колонне и ведение мяча с изменением направления.	1				Поле для свободного ввода1
39	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
41	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для

						свободного ввода1
42	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
43	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода1
45	Игры с мячами. Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
46	Эстафеты с гимнастическими палками.	1				Поле для свободного ввода1
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной	1				Поле для свободного ввода1

	местности.					
51	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
58	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 2 степени	1				Поле для свободного ввода1

59	Лапта как средство физического воспитания.	1				Поле для свободного ввода1
60	Взаимосвязь русской лапты с другими средствами физического воспитания.	1				Поле для свободного ввода1
61	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте.	1				Поле для свободного ввода1
62	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	1				Поле для свободного ввода1
63	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1				Поле для свободного ввода1
64	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	1				Поле для свободного ввода1
65	Организующие команды и приемы, строевые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
66	Правила безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой)	1				Поле для свободного ввода1
67	Участие в игре. Учебная игра.	1				Поле для свободного ввода1
68	Правила и проведение соревнований.	1				Поле для свободного

						ввода1
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	Правила Т.Б на уроке. Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
4	Дозировка физических нагрузок. Составление графика занятий по развитию физических качеств.	1				Поле для свободного ввода1
5	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
7	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды и	1				Поле для свободного

	упражнения					ввода1
8	Строевые команды и упражнения. Совершенствование зачетной комбинации.	1				Поле для свободного ввода1
9	Лазанье по канату в два приема.	1				Поле для свободного ввода1
10	Лазанье по канату. Сдача зачетной комбинации.	1				Поле для свободного ввода1
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
12	Передвижения по гимнастической скамейке на результат.	1				Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
14	Прыжки через скакалку 30 сек.	1				Поле для свободного ввода1
15	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
16	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
17	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для

						свободного ввода1
18	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3x10м	1				Поле для свободного ввода1
20	Челночный бег 3x10м на результат.	1				Поле для свободного ввода1
21	Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон.	1				Поле для свободного ввода1
22	Низкий старт (до 30-40 м) бег с ускорением по дистанции.	1				Поле для свободного ввода1
23	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию на результат.	1				Поле для свободного ввода1
25	Бег с ускорением (70-80м). Финиширование.	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения беговых упражнений с координационной сложностью.	1				Поле для свободного ввода1

27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
29	Прыжок в высоту.	1				Поле для свободного ввода1
30	Инструктаж по технике безопасности в подвижных играх.	1				Поле для свободного ввода1
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1				Поле для свободного ввода1
32	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				Поле для свободного ввода1
33	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
35	Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля мяча в движении.	1				Поле для свободного ввода1
36	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1				Поле для свободного

						ввода1
37	Ловля и передача мяча в треугольниках. Передача одной рукой от плеча.	1				Поле для свободного ввода1
38	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
39	Расстановка игроков. Ловля и передача мяча в движении.	1				Поле для свободного ввода1
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
41	Игры «Кто обгонит», «Метко в цель».	1				Поле для свободного ввода1
42	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
43	Блокировка мяча в парах.	1				Поле для свободного ввода1
44	Подвижные игры с приемами футбола. Учебная игра.	1				Поле для свободного ввода1
45	Правила Т.Б. на уроках. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1				Поле для свободного

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.					ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				Поле для свободного ввода1
57	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				Поле для свободного ввода1
59	Занятия лаптой как средство укрепления здоровья,повышения функциональных возможностей и развития физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
60	Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту.	1				Поле для свободного ввода1
61	Гигиена и самоконтроль при занятиях лаптой.	1				Поле для свободного ввода1
62	Основные правила соревнований игры лапта.	1				Поле для свободного ввода1
63	Организация и проведение игр	1				Поле для

	специальной направленности с элементами лапты.					свободного ввода1
64	Техника ударов по мячу.	1				Поле для свободного ввода1
65	Техника передвижений, ловля и передача мяча	1				Поле для свободного ввода1
66	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1				Поле для свободного ввода1
67	Участие в игре.	1				Поле для свободного ввода1
68	Участие в соревновательной деятельности.	1				Поле для свободного ввода1
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	Правила Т.Б на уроке. Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов	1				Поле для

	спорта					свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи на занятиях.	1				Поле для свободного ввода1
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
6	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Т.Б на уроке.	1				Поле для свободного ввода1
8	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
9	Сдача акробатической комбинации.	1				Поле для свободного ввода1
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
11	Совершенствование опорного прыжка.	1				Поле для свободного ввода1

12	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
15	Висы и упоры. Пресс за 30сек.	1				Поле для свободного ввода1
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
17	Лазание по канату произвольным способом.	1				Поле для свободного ввода1
18	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Т.Б на уроке.	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
21	Закрепление упражнений в прыжках в высоту с разбега.	1				Поле для свободного

						ввода1
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1				Поле для свободного ввода1
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания на результат.	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1				Поле для свободного ввода1
25	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
26	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
27	Метание малого мяча в цель.	1				Поле для свободного ввода1
28	Метание малого мяча в движущуюся мишень.	1				Поле для свободного ввода1
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Правила Т.Б на уроке.	1				Поле для свободного ввода1
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
31	Разучивание подвижной игры	1				Поле для

	«Подвижная цель»					свободного ввода1
32	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
33	«Эстафета с ведением футбольного мяча».	1				Поле для свободного ввода1
34	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
35	Закрепление подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
36	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
37	Закрепление подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения из игры волейбол. Правила игры.	1				Поле для свободного ввода1
39	Упражнения из игры волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1				Поле для свободного ввода1
40	Упражнения из игры баскетбол. Правила игры.	1				Поле для свободного ввода1

41	Упражнения из игры баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок.	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнения из игры футбол. Правила игры.	1				Поле для свободного ввода1
43	Упражнения из игры футбол. Прямая передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
44	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1				Поле для свободного ввода1
45	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1				Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Поле для свободного ввода1

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1				Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				Поле для свободного ввода1
58	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1

59	Правила Т.Б в игре лапта. Правила подбора физических упражнений игрока в лапту.	1				Поле для свободного ввода1
60	Разминка, ее роль, назначение и средства. Комплексы специальной разминки.	1				Поле для свободного ввода1
61	Тактические элементы лапты	1				Поле для свободного ввода1
62	Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4).	1				Поле для свободного ввода1
63	Игра в лапту большими составами (игра 7х7, 8х8,9х9).	1				Поле для свободного ввода1
64	Словарь терминов и определений в лапте.	1				Поле для свободного ввода1
65	Техника ударов по мячу битой.	1				Поле для свободного ввода1
66	Техника передвижений, ловля и передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
67	Основные правила соревнований игры лапта.	1				Поле для свободного ввода1
68	Участие в соревновательной деятельности.	1				Поле для свободного

					ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

1 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила Т.Б на уроке физической культуры. Что такое физическая культура.	1				Поле для свободного ввода1
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила Т.Б на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
7	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1

						ввода1
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
11	Закрепление акробатических упражнений и основные техники	1				Поле для свободного ввода1
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
15	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для

						свободного ввода1
18	Правила Т.Б на уроке. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода1
19	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1
21	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
23	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
24	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода1
25	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
26	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1

27	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
30	Правила Т.Б в подвижных играх. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
31	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
33	Закрепление подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
34	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
35	Закрепление подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
36	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного

						ввода1
37	Закрепление подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
39	Закрепление подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
40	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
41	Закрепление подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
42	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
43	Закрепление подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
44	Игровой день в подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
45	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
46	Основные правила, ТБ на уроках,	1				Поле для

	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1				Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1				Поле для свободного

	бег 3*10м					ввода1
56	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 1 степени.	1				Поле для свободного ввода1
57	История возникновения и развития игры «Лапта». Правила Т.Б при игре.	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника передвижений, ловля и передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
59	Закрепление техники передвижений, ловли и передачи мяча.	1				Поле для свободного ввода1
60	Развитие двигательных качеств	1				Поле для свободного ввода1
61	Закрепление двигательных качеств	1				Поле для свободного ввода1
62	Техника ударов по мячу	1				Поле для свободного ввода1
63	Закрепление техника удара по мячу	1				Поле для свободного ввода1
64	Осаливание финты (обманные движения)	1				Поле для свободного ввода1

65	Закрепление осаливания, финты.	1				Поле для свободного ввода1
66	Участие в игре	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

