

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Управление образования администрации

Минераловодского городского округа

МБОУ СОШ № 111 г. Минеральные Воды

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2428686)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

С.Канглы

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 – 102 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и тем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	2			
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Режимдняшкольника	1			
Итогопоразделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Гигиеначеловека	1			
1.2	Осанкачеловека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатики	15			
2.2	Подвижные и спортивныеигры	19			

Итогопоразделу		34			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итогопоразделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересур сы
		Всег о	Контрольныеработ ы	Практическиеработ ы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3			
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итогопоразделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Занятияпоукреплениюздоровья	1			
1.2	Индивидуальныекомплексыутреннейзарядки	2			
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатики	13			
2.2	Подвижныеигры	17			
Итогопоразделу		59			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	23			

	требований комплекса ГТО				
Итогопоразделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			

2.2	Легкаяатлетика	11			
2.3	Подвижные и спортивныеигры	14			
Итогопоразделу		33			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			
Итогопоразделу		27			
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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			

2.2	Легкаяатлетика	15			
2.3	Подвижные и спортивныеигры	15			
Итогопоразделу		37			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			
Итогопоразделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныецифровыеобразо вательныересурсы	Домашнее задание
		Вс его	Контрольн ые работы	Практическ ие работы			
1	Что такое физическая культура	1					Техника безопасности
2	Современные физические упражнения	1					Бег на свежем воздухе
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Бег 30 метров	1					Бег на свежем воздухе
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Бег 30 метров	1					Бег на свежем воздухе
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1					Бег на свежем воздухе
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1					Бег на свежем воздухе

7	Правила поведения на уроках физической культуры	1					Бег на свежем воздухе
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1					Оздоровительный бег
9	Исходные положения в физических упражнениях	1					Оздоровительный бег
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1					Оздоровительный бег
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1					Оздоровительный бег
12	Акробатические упражнения, основные техники	1					Оздоровительный бег
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1					Оздоровительный бег
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1					Оздоровительный бег
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1					Гимнастические упражнения
16	Гимнастические упражнения с мячом	1					Гимнастические упражнения

1	Гимнастические упражнения с скалкой	1					Гимнастические упражнения
1	Гимнастические упражнения в прыжках	1					Гимнастические упражнения
1	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1					Гимнастические упражнения
2	Подъем ног из положения лежа на животе	1					Гимнастические упражнения
2	Сгибание рук в положении упор лежа	1					Гимнастические упражнения
2	Разучивание прыжков в группировке	1					Прыжковые упражнения
2	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1					Прыжковые упражнения
2	Разучивание прыжков в группировке	1					Прыжковые упражнения
2	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1					Прыжковые упражнения
2	Чем отличается ходьба от бега	1					Прыжковые упражнения
2	Упражнения в передвижении с	1					Прыжковые упражнения

	равномерной скоростью						
2	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					Специальные беговые упражнения
2	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					Специальные беговые упражнения
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1					Специальные беговые упражнения
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					Специальные беговые упражнения
3	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					Специальные беговые упражнения
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					Специальные беговые упражнения
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1					Специальные беговые упражнения

3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1					Специальные беговые упражнения
3	Правила выполнения прыжка в длину с места	1					Прыжковые упражнения
3	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1					Прыжковые упражнения
3	Приземление после спрыгивания с горки матов	1					Прыжковые упражнения
3	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1					Прыжковые упражнения
4	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1					Прыжковые упражнения
4	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1					Прыжковые упражнения
4	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1					Прыжковые упражнения
4	Считалки для подвижных игр	1					Подвижные игры

4	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1					Подвижные игры
4	Обучение способам организации игровых площадок	1					Подвижные игры
4	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1					Подвижные игры
4	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					Подвижные игры
4	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					Подвижные игры
4	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					Подвижные игры
5	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					Подвижные игры
5	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					Подвижные игры
5	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					Подвижные игры
5	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1					Подвижные игры

	Промежуточная аттестация						
	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1					Оздоровительный бег
	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и	1					Пресс

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры						
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения	1					Пресс

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры						
€	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1					Пресс
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			

2 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаиз учения	Электронныецифровыеобра зовательныересурсы	Домашне езадание
		Вс ег о	Контрольн ыеработы	Практическ иеработы			
	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1					Техника безопасности
	ЗарождениеОлимпийскихигр	1					Бег на свежем воздухе
	Современные Олимпийские игры. Бег 30 метров	1					Бег на свежем воздухе
	Физическоеразвитие. Бег 30 метров	1					Бег на свежем воздухе
	Физическиекачества	1					Бег на свежем воздухе
	Силакакфизическоекачество	1					Бег на свежем воздухе
	Быстротакакфизическоекачес тво	1					Бег на свежем воздухе
	Выносливостькакфизическое качество	1					Оздоровите льный бег
	Гибкостькакфизическоекачес	1					Оздоровите льный бег

	тво						
	Развитиекоординациидвижен ий	1					Оздоровите льный бег
	Дневник наблюдений по физической культуре	1					Оздоровите льный бег
	Закаливаниеорганизма	1					Оздоровите льный бег
	Утренняязарядка	1					Оздоровите льный бег
	Составлениекомплексаутрен нейзарядки	1					Оздоровите льный бег
	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1					Гимнастич еские упражнени я
	Строевыеупражнения и команды	1					Гимнастич еские упражнени я
	Прыжковыеупражнения	1					Гимнастич еские упражнени я
	Гимнастическаяразминка	1					Гимнастич еские упражнени я
	Ходьбанагимнастическойска мейке	1					Гимнастич еские упражнени я
	Упражнения с	1					Гимнастич

	гимнастической скалкой						еские упражнени я
	Упражнения с гимнастическим мячом	1					Гимнастич еские упражнени я
	Танцевальные гимнастически едвижения	1					Прыжковы е упражнени я
	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1					Прыжковы е упражнени я
	Броски мяча в неподвижную мишень	1					Прыжковы е упражнени я
	Сложнокоординированные пр ыжковые упражнения	1					Прыжковы е упражнени я
	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					Прыжковы е упражнени я
	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1					Прыжковы е упражнени я
	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами	1					Специальн ые беговые

	туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук						упражнения
	Бег с поворотами и изменением направлений	1					Специальные беговые упражнения
	Сложнокоординированные беговые упражнения	1					Специальные беговые упражнения
	Броски мяча в неподвижную мишень	1					Специальные беговые упражнения
	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1					Специальные беговые упражнения
	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					Специальные беговые упражнения
	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1					Специальные беговые упражнения
	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1					Специальные беговые упражнения
	Бег с поворотами и изменением направлений	1					Прыжковые

							упражнени я
	Сложнокоординированные бе говые упражнения	1					Прыжковы е упражнени я
	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1					Прыжковы е упражнени я
	Игры с приемами баскетбола	1					Прыжковы е упражнени я
	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1					Прыжковы е упражнени я
	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1					Прыжковы е упражнени я
	Прием «волна» в баскетболе	1					Прыжковы е упражнени я
	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					Подвижны е игры
	Гонка мячей и слалом с мячом	1					Подвижны е игры
	Футбольный бильярд	1					Подвижны е игры

4	Бросок ногой	1					Подвижные игры
4	Подвижные игры на развитие равновесия	1					Подвижные игры
4	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1					Подвижные игры
4	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники	1					Оздоровительный бег

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры						
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты. Промежуточная аттестация	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1					Оздоровительный бег

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					Пресс
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					Пресс
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					Пресс
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					Пресс
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					Пресс

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1					Пресс
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					Пресс
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Пресс
	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1					Пресс
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

3 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныецифровыеобраз овательныересурсы	Домашнее задание
		Вс его	Контрольн ыеработы	Практическ иеработы			
1	Физическая культура у древних народов	1					Техника безопасности
2	История появления современного спорта. Бег 30 метров	1					Бег на свежем воздухе
3	Виды физических упражнений. Бег 30 метров	1					Бег на свежем воздухе
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1					Бег на свежем воздухе
5	Дозировкафизическихнагрузок	1					Бег на свежем воздухе
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1					Бег на свежем воздухе
7	Закаливаниеорганизмапо душам	1					Бег на свежем

							воздухе
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1					Оздоровительный бег
9	Строевые команды и упражнения	1					Оздоровительный бег
1	Лазанье по канату	1					Оздоровительный бег
1	Передвижения по гимнастической скамейке	1					Оздоровительный бег
1	Передвижения по гимнастической стенке	1					Оздоровительный бег
1	Прыжки через скакалку	1					Оздоровительный бег
1	Ритмическая гимнастика	1					Оздоровительный бег
1	Танцевальные упражнения из танца галоп	1					Гимнастические упражнения
1	Танцевальные упражнения из танца полька	1					Гимнастические упражнения
1	Прыжок в длину с разбега	1					Гимнастические упражнения
1	Броски набивного мяча	1					Гимнастические упражнения
1	Челночный бег	1					Гимнастические

							упражнения
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					Гимнастические упражнения
2	Беговые упражнения с координационной сложностью	1					Гимнастические упражнения
2	Прыжок в длину с разбега	1					Прыжковые упражнения
2	Броски набивного мяча	1					Прыжковые упражнения
2	Челночный бег	1					Прыжковые упражнения
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					Прыжковые упражнения
2	Беговые упражнения с координационной сложностью	1					Прыжковые упражнения
2	Прыжок в длину с разбега	1					Прыжковые упражнения
2	Броски набивного мяча	1					Специальные беговые упражнения
2	Челночный бег	1					Специальные беговые упражнения
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					Специальные беговые упражнения

3	Беговые упражнения с координационной сложностью	1					Специальные беговые упражнения
3	Броски набивного мяча	1					Специальные беговые упражнения
3	Челночный бег	1					Специальные беговые упражнения
3-4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					Специальные беговые упражнения
3-4	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1					Специальные беговые упражнения
3-4	Спортивная игра баскетбол	1					Прыжковые упражнения
3-4	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1					Прыжковые упражнения
3-4	Подвижные игры с приемами баскетбола	1					Прыжковые упражнения
3	Спортивная игра волейбол	1					Прыжковые упражнения
4	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					Прыжковые упражнения

4	Спортивная игра футбол	1					Прыжковые упражнения
4	Спортивная игра футбол	1					Прыжковые упражнения
4	Подвижные игры с приемами футбола	1					Подвижные игры
4	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1					Подвижные игры
4	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1					Подвижные игры

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1					Подвижные игры
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1					Подвижные игры
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1					Подвижные игры
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					Подвижные игры
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1					Оздоровите льный бег

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					Оздоровите льный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Промежуточная аттестация	1					Оздоровите льный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					Оздоровите льный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1					Оздоровите льный бег

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					Оздоровительный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					Пресс
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					Пресс
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1					Пресс

	Подвижные игры						
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Пресс
€	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1					Пресс
€	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1					Пресс

	испытаний (тестов) 2-3 ступени						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

4 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныесифровыеобраз овательныересурсы	Домашнее задание
		Вс его	Контрольн ыеработы	Практическ иеработы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1					Техника безопасности
2	Из истории развития национальных видов спорта	1					Бег на свежем воздухе
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег 30 метров	1					Бег на свежем воздухе
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег 60 метров	1					Бег на свежем воздухе
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Бег 100 метров	1					Бег на свежем воздухе
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег	1					Бег на свежем воздухе

	1000 метров						
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Челночный бег 3х10м	1					Бег на свежем воздухе
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Челночный бег 10х10м	1					Оздоровительный бег
9	Закаливание организма	1					Оздоровительный бег
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1					Оздоровительный бег
11	Акробатическая комбинация	1					Оздоровительный бег
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1					Оздоровительный бег
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1					Оздоровительный бег
14	Обучение опорному прыжку	1					Оздоровительный бег

1	Упражнения на гимнастической перекладине	1					Гимнастические упражнения
1	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1					Гимнастические упражнения
1	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1					Гимнастические упражнения
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1					Гимнастические упражнения
1	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1					Гимнастические упражнения
2	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1					Гимнастические упражнения
2	Беговые упражнения	1					Гимнастические упражнения
2	Метание малого мяча на дальность	1					Прыжковые упражнения
2	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1					Прыжковые упражнения
2	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1					Прыжковые упражнения
2	Беговые упражнения	1					Прыжковые

							упражнения
2	Метание малого мяча на дальность	1					Прыжковые упражнения
2	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1					Прыжковые упражнения
2	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1					Специальные беговые упражнения
2	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1					Специальные беговые упражнения
2	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1					Специальные беговые упражнения
2	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1					Специальные беговые упражнения
2	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1					Специальные беговые упражнения
2	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1					Специальные беговые упражнения
2	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1					Специальные беговые упражнения
2	Разучивание подвижной	1					Специальн

	игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»						ые беговые упражнения
3	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1					Прыжковые упражнения
3	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1					Прыжковые упражнения
3	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1					Прыжковые упражнения
3	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1					Прыжковые упражнения
4	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1					Прыжковые упражнения
4	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1					Прыжковые упражнения
4	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1					Прыжковые упражнения
4	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1					Подвижные игры
4	Упражнения из игры волейбол	1					Подвижные игры
4	Упражнения из игры баскетбол	1					Подвижные игры
4	Упражнения из игры футбол	1					Подвижные игры

4	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1					Подвижные игры
4	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1					Подвижные игры
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1					Подвижные игры
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1					Подвижные игры
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1					Подвижные игры
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1					Подвижные игры
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1					Подвижные игры

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1					Оздоровите льный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					Оздоровите льный бег
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					Оздоровите льный бег
	Освоение правил и техники выполнения	1					Оздоровите льный бег

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
с	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					Оздоровительный бег
с	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					Оздоровительный бег
с	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					Пресс
с	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1					Пресс

	лежа на спине. Подвижные игры						
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Промежуточная аттестация	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Пресс
€	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1					Пресс
€	Праздник «Большие	1					Пресс

	гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени						
	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1					Пресс
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**

