

Выписка из Основной образовательной программы начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

г. Новосибирск

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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. Стойка "на лопатках", стойка "Мостик". Кувырок вперед в группировке. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.

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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Бег 30 метров. 6-ти минутный бег.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол).

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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге.

Перекаты и кувырки, 2-3 кувырка вперед. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.

Легкая атлетика.

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. Бег с равномерной скоростью на дистанции 300 м. Развитие выносливости 6-ти минутный бег.

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Кувырок назад. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом.

Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег с равномерной скоростью на дистанции 300 м. Развитие выносливости бег 1000 метров. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. 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.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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.

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 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 ее 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 вперед;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

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 движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах),

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол 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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
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	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
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	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода

2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
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	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
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	14			Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
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	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
6	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1

8	Строевые упражнения и организуемые команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
9	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
12	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
13	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
15	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1
17	Разучивание выполнения прыжка в	1				Поле для

	длину с места					свободного ввода1
18	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Поле для свободного ввода1
20	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
21	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
22	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
23	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
24	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
25	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
26	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного

						ввода1
27	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
28	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
29	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
30	Разучивание подвижной игры «2 мороза»	1				Поле для свободного ввода1
31	Разучивание подвижной игры «Караси и щука»	1				Поле для свободного ввода1
32	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки как правильно подобрать инвентарь.	1				Поле для свободного ввода1
33	Переноска лыж к месту занятия	1				Поле для свободного ввода1
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1

35	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
41	Спуск с малой горки в стойке	1				Поле для свободного ввода1
42	Подъем лесенкой на малую горку, движение по малому кругу	1				Поле для свободного ввода1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
44	Обучение способам организации	1				Поле для

	игровых площадок					свободного ввода1
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного

						ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Лисички и собачки»	1				Поле для свободного ввода1
56	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
57	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	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 техники безопасности на уроках Физической культуры. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Техника старта. Низкий, средний и высокий	1				Поле для свободного ввода1
3	Бег на короткую дистанцию. СБУ. СПУ	1				Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие Бег 30 метров со среднего старта	1				Поле для свободного ввода1
5	Физические качества Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжковые упражнения. Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
7	Многоскоки (8 шагов) Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного

						ввода1
8	Сила как физическое качество. Упражнения на развитие силы. Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
9	Быстрота как физическое качество. Упражнения на развитие быстроты Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Поле для свободного ввода1
10	Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
11	Гибкость как физическое качество. Упражнения на развитие гибкости.	1				Поле для свободного ввода1
12	Развитие координации движений. Упражнения на развитие координации.	1				Поле для свободного ввода1
13	Эстафеты Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
14	Составление комплекса утренней зарядки. Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
16	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного

						ввода1
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
19	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
20	Стойка "на лопатках". Стойка "мостик"	1				Поле для свободного ввода1
21	Упор-присев. Группировка. Перекаты вперед назад	1				Поле для свободного ввода1
22	Кувырок вперед в группировке	1				Поле для свободного ввода1
23	Разучивание контрольной комбинации по гимнастике	1				Поле для свободного ввода1
24	Повторение контрольной комбинации по гимнастике	1				Поле для свободного ввода1
25	Контрольный урок по гимнастике. Сдача контрольной комбинации.	1				Поле для свободного ввода1

26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
27	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
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
31	Эстафеты с предметами	1				Поле для свободного ввода1
32	Эстафеты. Веселые старты.	1				Поле для свободного ввода1
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1

34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Поле для свободного ввода1
35	Эстафеты на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
36	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
37	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
38	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1
39	Подъем елочкой	1				Поле для свободного ввода1
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
42	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
43	Движение по малому кругу	1				Поле для

	Торможение лыжными палками					свободного ввода1
44	Торможение "плугом"	1				Поле для свободного ввода1
45	Движение по большому кругу	1				Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
47	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
50	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
51	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
52	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного

						ввода1
53	Инструктаж по ТБ на уроках раздела "Спортивные игры". Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
54	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
55	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
57	Ведение мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
59	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
60	Эстафеты с элементами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободного ввода1

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	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 техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Техника старта. Низкий, средний и высокий История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию. СБУ. СПУ. Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжковые упражнения Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
7	Многоскоки (8 шагов) Составление индивидуального графика занятий по	1				Поле для свободного

	развитию физических качеств					ввода1
8	Сила как физическое качество. Упражнения на развитие силы. Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
9	Быстрота как физическое качество. Упражнения на развитие быстроты. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Поле для свободного ввода1
10	Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
11	Гибкость как физическое качество. Упражнения на развитие гибкости.	1				Поле для свободного ввода1
12	Развитие координации движений. Упражнения на развитие координации. Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
13	Бег 300 м.	1				Поле для свободного ввода1
14	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
16	Бег с поворотами и изменением	1				Поле для

	направлений Челночный бег					свободного ввода1
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
19	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
20	Кувырок вперед в группировке	1				Поле для свободного ввода1
21	2-3 кувырка вперед из упора присев	1				Поле для свободного ввода1
22	Стойка "на лопатках". Стойка "мостик"	1				Поле для свободного ввода1
23	Разучивание контрольной комбинации по гимнастике	1				Поле для свободного ввода1
24	Повторение контрольной комбинации по гимнастике	1				Поле для свободного ввода1
25	Контрольный урок по гимнастике. Сдача контрольной комбинации	1				Поле для свободного

						ввода1
26	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
27	Прыжки через скакалку Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра "Рыбка и рыбки"	1				Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1

33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
38	Эстафеты на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
41	Спуск с горы на основной стойке	1				Поле для свободного ввода1

42	Спуски и подъемы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением в ворота из палок	1				Поле для свободного ввода1
45	Движение по малому кругу	1				Поле для свободного ввода1
46	Движение по большому кругу	1				Поле для свободного ввода1
47	Прохождение дистанции 2 км на лыжах без учета времени	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
49	История развития подвижных и спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
50	Спортивная игра баскетбол. История развития, основные правила.	1				Поле для свободного ввода1
51	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для

						свободного ввода1
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
54	Эстафеты с элементами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
56	Спортивная игра волейбол. История развития, основные правила.	1				Поле для свободного ввода1
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
59	игра пионербол	1				Поле для свободного ввода1
60	игра пионербол	1				Поле для свободного

						ввода1
61	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
62	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
64	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	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 техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Техника старта. Низкий, средний и высокий	1				Поле для свободного ввода1
3	Бег на короткую дистанцию. СБУ. СПУ	1				Поле для свободного ввода1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1

8	Сила как физическое качество. Упражнения на развитие силы.	1				Поле для свободного ввода1
9	Быстрота как физическое качество. Упражнения на развитие быстроты.	1				Поле для свободного ввода1
10	Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
11	Гибкость как физическое качество. Упражнения на развитие гибкости. Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
12	Развитие координации движений. Упражнения на развитие координации. Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
13	Бег 300 метров Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
14	Эстафеты. Подвижные игры. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Поле для свободного ввода1
15	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1

16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
17	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
20	Упор-присев. Группировка. Перекаты вперед назад	1				Поле для свободного ввода1
21	Кувырок вперед в группировке	1				Поле для свободного ввода1
22	Кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
23	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
24	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической	1				Поле для

	скакалкой. Подвижная игра "Рыбак и рыбки"					свободного ввода1
26	Эстафета с предметами	1				Поле для свободного ввода1
27	Лазание по канату	1				Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1				Поле для свободного ввода1

	толчком двумя ногами					
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным шагом	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременными ходами (ОБЛХ, ООЛХ, ОДЛХ)	1				Поле для свободного ввода1
38	Эстафеты на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
39	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
40	Подъем елочкой	1				Поле для свободного ввода1
41	Спуски и подъемы	1				Поле для свободного ввода1

42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
43	ПДЛХ техника	1				Поле для свободного ввода1
44	ООЛХ, ОДЛХ техника	1				Поле для свободного ввода1
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
46	Движение "змейкой" по учебной лыжне	1				Поле для свободного ввода1
47	Движение по большому кругу	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
50	Обучение стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для

						свободного ввода1
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
53	Бросок в кольцо с двух шагов и после ведения	1				Поле для свободного ввода1
54	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	1				Поле для свободного ввода1
55	Эстафеты с элементами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
56	Двусторонняя игра в баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
57	обучение стойке волейболиста. Выбор места	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
59	Верхняя передача над собой	1				Поле для свободного ввода1
60	Верхняя передача над собой и в парах	1				Поле для свободного

						ввода1
61	нижняя передача над собой и в парах	1				Поле для свободного ввода1
62	прием и подача мяча в парах через сетку	1				Поле для свободного ввода1
63	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
64	Подвижная игра "Пионербол"	1				Поле для свободного ввода1
65	Пионербол с элементами волейбола	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1				Поле для свободного ввода1

	ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

