

Приложение 3к Основной общеобразовательной программе -
образовательной программе начального общего образования

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 154
Протокол № 1
от «25» августа 2021

УТВЕРЖДЕНО:



директор МБОУ СОШ № 154
Валамина О.В.
Приказ № 47-О
от «25» августа 2021

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
Уровень образования НОО
Срок реализации — 4 года
1-4 классы**

Екатеринбург, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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.

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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

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

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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	13	0	13	Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	Поле для свободного ввода

2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	17	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9			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 игры	20			Поле для свободного ввода
2.5	Плавательная подготовка	1			
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований к комплексу ГТО.	9			
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода

2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	

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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельное изучение правил спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, пионербол.	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9			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	20			Поле для свободного ввода
2.5	Плавательная подготовка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
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. Современные физические упражнения.	1	0			Поле для свободного ввода1
2	Режим дня. личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4	Техника безопасности. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5	Способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
7	Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1				

	физической культуры					
8	Бег на короткие дистанции	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9	Обучение техники метание малого мяча	1				
10	Обучение техники метание малого мяча из положение стоя	1				
11	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
12	Обучение технике челночному бегу 3x10 м	1				
13	Обучение техники челночному бегу 3x10 м	1				
14	Обучение прыжку в длину с места толчком двумя ногами	1				
15	Обучение метания мяча в цель	1	0	1		
16	Обучение метания мяча в цель	1				
17	Техника безопасности по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения на внимание.	1	0			Поле для свободного ввода1
18	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
19	Строевые упражнения, построения в шеренгу, колону.	1				
20	Способы передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				
21	Гимнастические упражнения со	1				

	скакалкой					
22	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
23	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
24	Разучивание прыжков в группировке	1				
25	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				
26	Подъем ног из положения лежа на животе, на спине	1				
27	Акробатические упражнения, основные техники	1				
28	Упражнения в группировке. Перекаты в группировке	1				
29	Лазанье по гимнастической стенке и канату	1				
30	Лазанье по гимнастической стенке и канату	1				
31	Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода1
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
40	Упражнения в передвижении на лыжах с равномерной скоростью	1				
41	Техника безопасности по подвижным и спортивным играм	1				
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр на основе баскетбола	1				
43	Обучение способам организации игровых площадок	1				
44	Обучение броску мяча на месте. Ловля мяча на месте	1				
45	Обучение броску мяча на месте. Ловля мяча на месте	1				
46	Разучивание игры "Бросай- поймай".	1				

	развитие координации					
47	ОРУ. Игра "Бросай - поймай"	1				
48	ОРУ. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами	1				
49	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты.	1				
50	ОРУ в движении. Бросок мяча с низу в щит. Эстафеты	1				
51	ОРУ. Подвижная игра «Охотники и утки»	1				
52	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		
53	ОРУ в движении. Подвижная игра «Не попади в болото»	1				
54	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
55	ОРУ. Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1				
56	ОРУ в движении. Игра: " К своим флажкам". Эстафеты	1				
57	ОРУ. Подвижная игра " Мяч в обруч" Эстафеты на развитие координационных способностей	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	19		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	1				Поле для свободного ввода1
2	Техника безопасности. Обучение гимнастическим упражнениям, обучение прыжкам вверх. спрыгивание и запрыгивание, прыжки на одно ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1				Поле для свободного ввода1
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				Поле для свободного ввода1
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Равномерный бег до 6-ти минут.	1				Поле для свободного ввода1
5	Способы передвижения ходьбой и бегом. Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага; глубокие выпады и полушпагаты.	1				Поле для свободного ввода1
6	Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель. Развитие силовых способностей. Броски большого мяча весом 1 кг на дальность разными способами.	1				Поле для свободного ввода1

7	Развитие координации - обучение челночному бегу 3x10м. Контроль двигательных качеств челночного бега.	1				Поле для свободного ввода1
8	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты - старты из различных исходных положений с последующим ускорением.	1				Поле для свободного ввода1
9	Обучение прыжка в длину с места. координации и быстроты - игра на переключение внимания.	1				
10	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000м.	1				Поле для свободного ввода1
11	Техника безопасности на уроках подвижных игр и спортивных игр. Ловля и броски мяча в парах.	1				Поле для свободного ввода1
12	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра "Вышибалы"	1				
13	Упражнения с мячом - подбрасывание мяча, прием и передача мяча. подвижные игры на материале волейбол.	1				
14	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. Броски мяча в корзину.	1				
15	Техника безопасности по гимнастике. Строевые упражнения , упражнения на внимание. Ведение мяча, контроль.	1				

16	Упражнения с мячом. Ведение мяча в движении, броски мяча в корзину. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
17	Комплексы утренней зарядки и физкультурминуток в режиме дня школьника. Правила поведения на уроках физкультуры.	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, упражнения в группировке.	1				Поле для свободного ввода1
19	Акробатические элементы, перекаты, седы. Совершенствование строевых действий - организующие команды и приемы.	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения кувырка вперед и назад. Строевые упражнения в шеренге и колонне.	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения стойки на лопатках. гимнастический мост. Строевые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
22	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1				Поле для свободного ввода1
23	Равновесие. Упражнения на гимнастической скамье: махи. повороты. равновесие. соскок. Упражнения на гибкость(попеременные высокие взмахи правой и левой ногой	1				Поле для свободного ввода1

	при передвижении).					
24	Упражнение в равновесии на гимнастической скамье. гимнастическая комбинация. Контроль.	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения лазания по канату. Отжимания, лежа с опорой о гимнастическую скамью.	1				Поле для свободного ввода1
26	Лазание по гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие гибкости(индивидуальные комплексы)	1				Поле для свободного ввода1
27	Развитие быстроты - прыжки на скакалке разными способами. развитие силовых способностей - подтягивание из висов.	1				Поле для свободного ввода1
28	Развитие быстроты - прыжки на скакалке разными способами. Контроль.	1				Поле для свободного ввода1
29	Круговая тренировка с применением силовых упражнений. Развитие гибкости - "выкруты" с гимнастической палкой, Высокие махи правой и левой ногой.	1				Поле для свободного ввода1
30	Силовая тренировка с применением силовых упражнений. Подтягивание: состязание.	1				Поле для свободного ввода1
31	Знание о физической культуре: история зарождения древних олимпийских игр.	1				Поле для свободного

	Подбор и подготовка лыжного спортивного инвентаря.					ввода1
32	Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	1				Поле для свободного ввода1
33	Передвижения на лыжах ступающим шагом с палками	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах без палок попеременным двухшажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом. Развитие координации - перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1				Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах без палок одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
39	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах, контроль	1				Поле для свободного

						ввода1
40	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Поворот переступанием	1				Поле для свободного ввода1
41	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Поворот переступанием. Упражнение на координацию – комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
42	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота» Эстафеты на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
43	Правила поведения на уроках по спортивным играм. Стойки , передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1				Поле для свободного ввода1
44	Ведение мяча на месте и в движении и на месте правой и левой рукой.	1				Поле для свободного ввода1
45	Бросок мяча на месте и в движении. Подвижная игра "Салки"	1				Поле для свободного ввода1
46	Круговая тренировка. Подвижная игра "Ловля обезьян"	1				Поле для свободного ввода1
47	Броски мяча через волейбольную сетку.	1				Поле для свободного

						ввода1
48	Броски мяча на точность через волейбольную сетку.	1				Поле для свободного ввода1
49	Броски мяча через волейбольную сетку с дальней дистанции.	1				Поле для свободного ввода1
50	Передача мяча сверху двумя руками через волейбольную сетку.	1				Поле для свободного ввода1
51	Подвижная игра. "Вышибалы" через сетку.	1				Поле для свободного ввода1
52	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1				Поле для свободного ввода1
53	Ознакомление и подбор упражнений для составления зарядки.	1				Поле для свободного ввода1
54	Подбор и выполнение упражнений для занятий гимнастикой для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
55	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча. ведение мяча. Подвижные игры на материале футбол.	1				Поле для свободного ввода1
56	Удар по мячу внешней стороной стопы. Ведение мяча по прямой.	1				Поле для свободного ввода1

57	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Обведение мяча вокруг конусов, пас. остановка.	1				Поле для свободного ввода1
58	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1				Поле для свободного ввода1
59	Изучение правил поведения на воде. Виды плавания. Имитация движений разных видов плавания.	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники	1				Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.					свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	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	Физическая культура у древних народов	1	0	1	05.09.2023	Поле для свободного ввода1
2	Броски теннисного мяча	1	0	1	06.09.2023	Поле для свободного ввода1
3	Броски теннисного мяча	1	0	1	12.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	13.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	19.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	20.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	26.09.2023	Поле для свободного ввода1
8	Челночный бег	1	0	1		Поле для

					27.09.2023	свободного ввода1
9	Подтягивание на перекладине	1	0	1	03.10.2023	Поле для свободного ввода1
10	Прыжок в длину с места	1	0	1	04.10.2023	Поле для свободного ввода1
11	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	10.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	11.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	17.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	18.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	24.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	История появления современного спорта	1	0	1	07.11.2023	Поле для свободного ввода1
17	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	25.10.2023	Поле для свободного

						ввода1
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	08.11.2023	Поле для свободного ввода1
19	Строевые команды и упражнения	1	0	1	14.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Строевые команды и упражнения	1	0	1	15.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Лазанье по канату	1	0	1	21.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Лазанье по канату	1	0	1	22.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	28.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	29.11.2023	Поле для свободного ввода1
25	Прыжки через скакалку	1	0	1	05.12.2023	Поле для свободного ввода1
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	06.12.2023	Поле для свободного ввода1

27	Прыжки через скакалку	1	0	1	12.12.2023	Поле для свободного ввода1
28	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	13.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Ритмическая гимнастика	1	0	1	19.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Ритмическая гимнастика	1	0	1	20.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Виды физических упражнений	1	0	1	26.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	27.12.2023	Поле для свободного ввода1
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	16.01.2024	Поле для свободного ввода1
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	17.01.2024	Поле для свободного ввода1
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	23.01.2024	Поле для свободного ввода1
36	Повороты на лыжах способом	1	0	1		Поле для

	переступания в движении				24.01.2024	свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	30.01.2024	Поле для свободного ввода1
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	31.01.2024	Поле для свободного ввода1
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	06.02.2024	Поле для свободного ввода1
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	07.02.2024	Поле для свободного ввода1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	13.02.2024	Поле для свободного ввода1
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	14.02.2024	Поле для свободного ввода1
43	Спортивная игра футбол	1	0	1	20.02.2024	Поле для свободного ввода1
44	Спортивная игра футбол	1	0	1	21.02.2024	Поле для свободного ввода1
45	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	27.02.2024	Поле для свободного

						ввода1
46	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	28.02.2024	Поле для свободного ввода1
47	Спортивная игра в футбол. Передача мяча	1	0	1	05.03.2024	Поле для свободного ввода1
48	Спортивная игра в футбол. Передача мяча.	1	0	1	06.03.2024	Поле для свободного ввода1
49	Спортивная игра в футбол. Остановка мяча.	1	0	1	12.03.2024	Поле для свободного ввода1
50	Спортивная игра в футбол. Остановка мяча.	1	0	1	13.03.2024	Поле для свободного ввода1
51	Спортивная игра волейбол	1	0	1	19.03.2024	Поле для свободного ввода1
52	Спортивная игра волейбол	1	0	1	20.03.2024	Поле для свободного ввода1
53	Спортивная игра волейбол: Бросок мяча через сетку	1	0	1	02.04.2024	Поле для свободного ввода1
54	Спортивная игра волейбол: Бросок мяча через сетку.	1	0	1	03.04.2024	Поле для свободного ввода1

55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	09.04.2024	Поле для свободного ввода1
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	10.04.2024	Поле для свободного ввода1
57	Подвижные игры с элементами спортивных игр: пионербол	1	0	1	16.04.2024	Поле для свободного ввода1
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр: пионербол	1	0	1	17.04.2024	Поле для свободного ввода1
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	23.04.2024	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	24.04.2024	Поле для свободного ввода1
61	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	0	1	30.04.2024	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	07.05.2024	Поле для свободного ввода1

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	14.05.2024	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	21.05.2024	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	22.05.2024	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	28.05.2024	Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	29.05.2024	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта.	1				Поле для свободного ввода1
2	Бросок малого мяча на дальность с двух шагов контроль	1				Поле для свободного ввода1
3	Стартовый разгон на 30м, 20м Кросс на 1000м	1				
4	Бег на скорость 30 м.	1				Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в длину с места, контроль	1				
6	Челночный бег 3*10 м. Контроль пульса.	1				
7	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м	1				
8	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1				
9	Эстафеты в круговую с передачей палочки	1				
10	Бег на выносливость. Шестиминутный бег.	1				

11	История баскетбола. Ловля и броски мяча в парах.	1				
12	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.ОРУ	1				
13	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. ОРУ в движении.	1				
14	Ловля и передача мяча на месте в парах	1				
15	Бросок двумя руками от груди в парах	1				
16	Ловля и передача мяча в парах, игра в баскетбол	1				
17	Строевые упражнения и команды. Предупреждение травматизма.	1				
18	Построение в колонны 1,2,3,4. Перестроения в колонне и движении.	1				
19	Строевые упражнения в движении. Лазание по канату.	1				
20	Лазание по канату. ОРУ и ОФП.	1				
21	Передвижение по гимнастической скамье. Элемент равновесие. Растяжка.	1				
22	Комбинация на гимнастической скамье. Соскок. Растяжка.	1				
23	Стойка на лопатках, пережат, поворот в прыжке. «мост». Контроль.	1				
24	Совершенствование стойки на лопатках, «мост» контроль.	1				
25	Акробатическая комбинация. Контроль. ОРУ	1				

26	Развитие силы гибкости и ловкости пресс ,планка, отжимание ,контроль.	1				
27	Ритмическая гимнастика, растяжка. Подтягивание.	1				
28	Составление комбинации по ритмической гимнастике. Подтягивание. Контроль.	1				
29	Прыжки на скакалке, контроль. Полоса препятствий для развития координации и ловкости.	1				
30	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений	1				
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение с лыжами.	1				
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с ускорением.	1				
34	Повороты на месте способом "переступание".	1				
35	Повороты на лыжах способом "переступание" в движении.	1				
36	Торможение плугом, плавный переход на спуск.	1				
37	Торможение "плугом" на пологом	1				

	спуске.					
38	Скольжение по пологому склону с поворотами и торможением.	1				
39	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение.	1				
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск.	1				
41	Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 1500 м	1				
42	Эстафеты на лыжах.	1				
43	История волейбола. Правила игры. Стойки, перемещения в стойке, остановки, ускорения.	1				
44	Изучение верхней передачи в парах	1				
45	Верхняя передача в парах в движении.	1				
46	Изучение нижней передачи в парах.	1				
47	Нижняя передача в парах в движении.	1				
48	Нижняя прямая подача.	1				
49	Контроль. Верхняя и нижняя передача.	1				
50	Игра через сетку по упрощенным правилам.	1				
51	Подвижные игры с элементами спортивных: пионербол.	1				
52	Пионербол по всем правилам.	1				

53	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
54	Закаливание организма. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи.	1				Поле для свободного ввода1
55	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам. Знания о физической культуре.	1				
56	Передача мяча в парах внутренней стороной стопы, остановка мяча.	1				
57	Передача мяча внешней стороной стопы, остановка мяча.	1				
58	Контроль: ведение и удар мяча по воротам на точность. Игра мяча в футбол по всем правилам.	1				
59	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине на суше.	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения нормативов ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1				

63	Освоение правил и техники выполнения нормативов ГТО. Поднимание туловища за минуту.	1				
64	Освоение правил и техники выполнения нормативов ГТО. Наклон на гимнастической скамье.	1				
65	Освоение правил и техники выполнения нормативов ГТО. Бег 1000 м.	1				
66	Освоение правил и техники выполнения нормативов ГТО. Прыжок в длину с места двумя ногами.	1				
67	Освоение правил техники выполнения нормативов ГТО. Метание мяча весом 150г. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211440

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 21.10.2024 по 21.10.2025