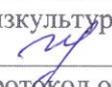


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Комитет по образованию МО «Смоленский район» Смоленской области
МБОУ Пригорская СШ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

Протокол от 31.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО
руководителем ШМО учителей
физкультуры и ОБЖ

 И.Е. Толстых
Протокол от 28.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Пригорской СШ
 В.П. Понизовцев

Приказ от 31.08.2023 № 290



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 835421)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

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 используются исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включает в себя популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона, такие как Лапта, Чиж, Городки.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно 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, волейбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с

изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика.

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом, в случае бесснежной зимы имитация лыжных ходов.

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- 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;
- 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	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
1.2	Осанка человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Лыжная подготовка	12			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Легкая атлетика	18		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	2	

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			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Лыжная подготовка	8		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Легкая атлетика	9		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.4	Подвижные игры	19		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		15			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	4	
-------------------------------------	----	---	---	--

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			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Физическая нагрузка	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Легкая атлетика	12		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Лыжная подготовка	8		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

2.4	Подвижные и спортивные игры	18		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

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			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
1.2	Закаливание организма	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.2	Легкая атлетика	13		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.3	Лыжная подготовка	8		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
2.4	Подвижные и спортивные игры	20		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	12	1		http://school-

	требований комплекса ГТО				collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

4 КЛАСС (ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Истории развития физической культуры в России.	1		
2	Физическая подготовка.	1		
3	Закаливающие процедуры.	1		
4	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1		
5	Гимнастика с основами акробатики.	1		
6	Лёгкая атлетика.	1		
7	Лыжная подготовка.	1		
8	Подвижные и спортивные игры.	1		
9	Промежуточная аттестация.	1	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9	1	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	
		план.	факт.
1	Инструктаж по ОТ. Правила на стадионе, в зале, Построение в шеренгу, колонну. Салки		
2	Разновидности ходьбы и бега. «Ходьба, прыжки, бег, как жизненно важные способы передвижение человека»		
3	Перестроение из колонны, в шеренгу. Игры на внимание		
4	Разновидности ходьбы и бега. Игры на внимание.		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
6	Игры с беговыми заданиями.		
7	Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики – воробушки».		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		
9	Практическая работа. Прыжки на одной и на двух ногах на месте и с поворотами.		
10	Способы самостоятельной деятельности Режим дня школьника		
11	Прыжки в длину с разбега. «Воробы, вороны»		
12	Игры с прыжками с использованием скакалки.		
13	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игры с мячом		
14	Знания о физической культуре Что такое физическая культура		
15	Инструктаж по ОТ для игр с элементами волейбола. Подвижные игры на развитие внимания. «Снайпер», «Мяч капитану»		
16	Подвижные игры на развитие внимания «Метко в цель»		
17	Подвижные игры на развитие координации Стойки и перемещения волейболиста		
18	Подвижные игры развитие координации «Круговорот»		
19	Коммуникативные игры. « 10 передач». Разновидности остановок.		
20	Подвижные игры Коммуникативные игры. «Метко в цель», «10 передач»		
21	Коммуникативные игры. «Кто дальше бросит», «Попрыгунчики воробышки»		
22	Подвижные игры на развитие внимания. «Снайпер», «Мяч капитану»		
23	Подвижные игры на развитие внимания. «Перестрелка», «Мяч капитану»		

24	Знания о физической культуре Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.		
25	Инструктаж по ОТ. на уроках гимнастики. Игры на внимание. «Салки с домиками»		
26	Движения и передвижения строем. Выполнение строевых команд. Игра «Запрещённое движение»		
27	Группировка. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Перекаты на спину, лёжа на животе		
28	Перекаты вперёд и назад в группировке. Игра «Зайцы в огороде».		
29	Передвижение по гимнастической стенке. Игра «К своим флажкам».		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
31	Передвижение по наклонной скамейке. Игра «Два мороза».		
32	Полоса препятствий с элементами лазанья. Эстафеты с лазаньем и перелазанием.		
33	Лазание по канату. Вис на канате, на перекладине. Комплексы дыхательных упражнений		
34	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Эстафеты с мячом		
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
36	Упражнения на рейке гимнастической скамейке. Перешагивание мячей на скамейке.		
37	Подтягивание лёжа на скамейке. Гимнастика для глаз.		
38	Упор прогнувшись. Эстафеты с гимнастическим обручем.		
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
40	Упражнения на рейке гимнастической скамейке. Перешагивание мячей на скамейке.		
41	Практическая работа. Эстафеты с мячом		
42	Передвижение по наклонной скамейке. Игра «Два мороза».		
43	Группировка. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Перекаты на спину, лёжа на животе		
44	Перекаты вперёд и назад в группировке. Игра «Зайцы в огороде».		
45	Движения и передвижения строем. Выполнение строевых команд. Игра «Запрещённое движение»		
46	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Личная гигиена и гигиенические процедуры		
47	Инструктаж по ОТ для игр с элементами баскетбола. Основы знаний, знакомство с инвентарем игры		
48	Стойки и перемещения различными способами. «Передай, садись»		
49	Подвижная игра «Мяч капитану»		
50	Эстафеты с баскетбольными мячами		

51	Игры с изученными элементами баскетбола		
52	Инструктаж по ОТ и значение занятий на лыжах. Ходьба на лыжах, как жизненно важный способ передвижения человека		
53	Игры на свежем воздухе. Спортивная форма для лыжной подготовки.		
54	Изучение ступающего шага с палками и без. Игры на свежем воздухе		
55	Изучение скользящего шага с палками и без. Уборка инвентаря. Игры .		
56	Передвижение скользящим шагом. Игры на свежем воздухе		
57	Передвижения ступающим шагом. Игры на свежем воздухе		
58	Закрепление изученного материала		
59	Изучение спусков в низкой стойке и подъёма на склон ступающим шагом. Игры на свежем воздухе		
60	Изучение спусков в высокой стойке и подъёма на склон ступающим шагом, «елочкой». Игры .		
61	Круговые эстафеты, с использованием лыжных ходов.		
62	Подвижные игры с использованием лыжного инвентаря		
63	Подвижные игры с использованием лыжного инвентаря		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры		
65	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i> Осанка человека. Упражнения для осанки		
66	Инструктаж по ОТ для игр с элементами футбола.		
67	Подвижная игра «Передачи мяча ногами»		
68	Подвижная игра «Выбей мяч из круга»		
69	Подвижная игра «Забей гол»		
70	Подвижная игра «Точно в цель»		
71	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i> Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника		
72	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы		
73	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя		

	ногами. Подвижные игры		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
85	Инструктаж по ОТ. Прыжки в длину с места, с разбега.		
86	Прыжки в высоту с разбега.		
87	Прыжки в высоту с прямого разбега, бег по пересеченной местности.		
88	Метание мяча на дальность с места, дистанция		
89	Метание мяча с места в цель, дистанция		
90	Прыжки в длину с места, с разбега Равномерный бег 500 м		
91	Высокий старт, равномерный бег 500 м		
92	Равномерный бег 800. Преодоление искусственных препятствий		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
99	Промежуточная аттестация. Зачет		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	
		план.	факт.
1	Знания о физической культуре История подвижных игр и соревнований у древних народов		
2	Инструктаж по ОТ. Встречные эстафеты.		
3	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.		
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м).		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
6	Прыжки с места, игры с бегом, «Полет мяча»		
7	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Бег с ускорением (60м). Челночный бег.		
8	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
10	Прыжки с высоты, разновидности бега. Игра «К своим флажкам».		
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м из различных исходных положений. Игра «Точно в цель»		
12	Практическая работа. Эстафеты с элементами легкой атлетики.		
13	Способы самостоятельной деятельности Физическое развитие. Физические качества		
14	Физическое совершенствование Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма		
15	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному		
16	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.		
17	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги пережат назад.		
18	Практическая работа. Мост из положения лежа, «Два Медведя»		
19	Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Эстафеты с предметами.		
20	Физическое совершенствование		

	Составление комплекса утренней зарядки. Утренняя зарядка		
21	Мост из положения лежа, перекаат на живот. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
23	Упражнения в равновесии. 2 – 3 кувырка вперед. Упражнения с гимнастическим мячом		
24	Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Игра «Совушка».		
25	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Круговые эстафеты.		
26	В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виси лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
28	Инструктаж по ОТ на занятиях подвижных игр с элементами футбола. Игры с приемами футбола: метко в цель		
29	Гонка мячей и слалом с мячом		
30	Футбольный бильярд		
31	Бросок ногой		
32	Гонка мячей и слалом с мячом		
33	Бросок ногой		
34	Практическая работа. Подвижные игры на развитие равновесия		
35	Способы самостоятельной деятельности Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений		
36	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Игры на свежем воздухе.		
37	Изучение одновременного безшажного хода. Игры на свежем воздухе		
38	Изучение поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток. Игры на свежем воздухе		
39	Изучение одновременного одношажного хода. Игры на свежем воздухе		
40	Изучение одновременного двухшажного хода. Игры на свежем воздухе.		
41	Изучение попеременного одношажного хода. Игры на свежем воздухе		
42	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Повороты приставными шагами. Игры на свежем воздухе		
43	Практическая работа. Изучение техники спуска с небольшого склона в основной стойке. Игры		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		

45	Знания о физической культуре Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры		
46	Способы самостоятельной деятельности Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество		
47	Правила поведения на занятиях подвижных игр с элементами волейбола. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		
48	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		
49	Прием мяча двумя руками снизу. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»		
51	Поддача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Перестрелка».		
52	Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		
53	Правила поведения на занятиях подвижных игры с элементами баскетбола .Ловля и передача мяча на месте		
54	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану», «Снайперы»		
55	Ловля и передача мяча. Ведение мяча по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч», «Подвижная цель»		
56	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»		
57	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»		
58	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. «Охотники и утки».		
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		
65	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		
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения		

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		
68	Промежуточная аттестация. Зачет.		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	
		план.	факт.
1	Инструктаж по ОТ. Легкоатлетические эстафеты.		
2	Игры с элементами легкой атлетики, построения, перестроения.		
3	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в медленном темпе.		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
5	Челночный бег 3х10. Игры с элементами л/а.		
6	Метание мяча в цель. Равномерный бег до 2 мин.		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
8	Метание мяча на дальность, техника разбега. Игра с элементами метания.		
9	Метание мяча на дальность, положение «натянутого лука». Игра с элементами метания, бег до 3мин.		
10	Прыжок в длину с разбега, бег с ускорением, игра с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».		
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 3 мин. Игра «Перестрелка»		
12	Практическая работа. Подвижные игры и эстафеты, с элементами легкой атлетики.		
13	Знания о физической культуре История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.		
14	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами футбола. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		
16	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
17	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		
18	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
19	Способы самостоятельной деятельности Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры		
20	Инструктаж по ОТ Построения и перестроения. Перекаты кувырки вперед		
21	Стойка на лопатках, коммуникативная игра «Мост».		
22	Кувырок вперед с выходом в стойку на лопатках. Упражнения на развитие гибкости. «Мячик - чижик»		
23	Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на развитие гибкости. «Потяни шнур»		

24	Подтягивание (м), на низкой перекладине из вися лежа (д). Упражнения на развитие силы. «Прыгни дальше»		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
26	Практическая работа. Висы и упоры. Строевые упражнения, перестроения. Эстафеты.		
27	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Запрещенное движение».		
28	Опорный прыжок. Страхова и самостраховка. Строевые упражнения в движении.		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
31	Опорный прыжок. Круговая тренировка. Игры по выбору учащихся.		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
33	Выполнение комплекса упражнений на бревне. Игры «Кто ушел?», «Перестрелка».		
34	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в три приема. Полоса препятствий.		
35	Лазания и перелезания по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке.		
36	Гимнастическая полоса препятствий. «Перестрелка».		
37	Способы самостоятельной деятельности Дозировка физических нагрузок		
38	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Игра на свежем воздухе		
39	Изучение одновременного одношажного хода Игра «Перебежки со снежками»		
40	Изучение поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток. Игра «Снежки и ветер»		
41	Изучение одновременного двухшажного. Игра «Салки со снежками»		
42	Изучение подъема в гору различными способами. Игра «Блуждающая цель»		
43	Изучение спуска на лыжах в основной стойке. Игра «Идите за мной»		
44	Изучение попеременного двухшажного хода. Игра «Гонки на лыжах в парах»		
45	Практическая работа. Изучение поворотов приставными шагами. Игра «Два Мороза»		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
47	Инструктаж по ОТ во время занятий подвижными играми с элементами волейбола. Развитие прыгучести. Правила игры.		
48	Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		
49	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		
50	Подача мяча сбоку. Броски по зонам. Игра «Пионербол».		

51	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»		
52	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		
53	Практическая работа. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		
54	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i> Закаливание организма		
55	Инструктаж по ОТ. Упрощенные правила баскетбола. Игры с баскетбольным мячом		
56	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра. «Мяч среднему».		
57	Остановка прыжком. Подвижная игра «Мяч капитану»		
58	Передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал, садись»		
59	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i> Дыхательная и зрительная гимнастика		
60	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы»		
61	Бросок в корзину с двух шагов. Игра «Метко в цель»		
62	Способы самостоятельной деятельности Измерение пульса на занятиях физической культурой		
63	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.		
64	Прыжок в длину с разбега, бег с ускорением, игра с элементами прыжков.		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.		
68	Промежуточная аттестация. Зачет.		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	
		план.	факт.
1	Инструктаж по ОТ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью		
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Прыжки в длину по заданным ориентирам.		
3	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета.		
4	Круговая эстафета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прикладное значение прыжковой подготовки		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подвижные эстафеты		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.		
9	Бросок мяча на дальность, Бросок набивного мяча.		
10	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий, бег в равномерном темпе.		
11	Практическая работа. Преодоление полосы препятствий, бег в «рваном» темпе.		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
13	Знания о физической культуре Истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.		
14	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами футбола. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		
16	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
17	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		
18	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		
19	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		
20	Способы самостоятельной деятельности Самостоятельная физическая подготовка		
21	Инструктаж по ОТ. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.		
22	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.		
23	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на		

	гимнастической скамье. Подвижные игры		
25	Стойка на лопатках, «Цапля», «Ласточка». Строевые упражнения.		
26	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».		
27	Практическая работа. Ходьба на гимнастическом бревне. Строевые упражнения		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
29	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.		
30	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
32	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
34	Способы самостоятельной деятельности Правила предупреждения травм на уроках физической культуры		
35	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг. Эстафеты		
36	Попеременный одношажный ход, скользящий шаг, встречные эстафеты.		
37	Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Подними предмет».		
38	Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Подними предмет».		
39	Спуск на лыжах в высокой и низкой стойке. Игры на свежем воздухе		
40	Подъем лесенкой, торможение плугом. Игры на свежем воздухе		
41	Падения на бок на месте и в движении под уклон. Повороты на лыжах на месте и в движении. Игры на свежем воздухе		
42	Практическая работа. Игры на свежем воздухе		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
44	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		
45	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Игры с передвижениями.		
46	Техника ловли и передачи мяча. Пионербол		
47	Расстановка в игре. Переход и замены в игре.Пионербол		
48	Игра в три касания. Пионербол		

49	Броски и ловля мяча в парах., тройках. Пионербол		
50	Броски и ловля мяча через сетку с перемещением. Пионербол		
51	Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра в Пионербол		
52	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Игры с передвижениями.		
53	Техника передачи мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану»		
54	Техника передачи мяча с отскоком от пола. Игра «Пятнашки»		
55	Остановки, повороты. Эстафеты с мячом.		
56	Техника ведения мяча с разным отскоком. Игра «Передал-садись»		
57	Техника ведения мяча одной рукой. Игра «Пятнашки»		
58	Практическая работа. Игра «Перестрелка»		
59	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i> Закаливание организма		
60	Метание теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Эстафеты с мячом.		
61	Метание малого мяча в цель (щит). Метание набивного мяча.		
62	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие силы.		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		
68	Промежуточная аттестация. Зачет.		

4 КЛАСС (ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	
Сам.изуч.	Национальные виды спорта	
2	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	
Сам.изуч.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	
3	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	
Сам.изуч.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	
4	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	
Сам.изуч.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	
5	Базовые виды школьной программы - гимнастика с основами акробатики.	
Сам.изуч.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	
6	Базовые виды школьной программы - лёгкая атлетика.	
Сам.изуч.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	
7	Базовые виды школьной программы - лыжная подготовка.	
Сам.изуч.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	
8	Базовые виды школьной программы - подвижные и спортивные игры.	
Сам.изуч.	Подвижные игры общефизической подготовки	
9	Промежуточная аттестация. Проверочная работа	
Сам.изуч.	Нормативы комплекса ГТО	