

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 89 с углубленным изучением отдельных предметов»
(МБОУ «СОШ №89»)

РАССМОТРЕНО
на заседании ПК
протокол № 5 от 28.05.24
ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 13 от 29.08.2024



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Н.А.Галимова
Приказ № 68/1 от 31.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 класс

Базовый уровень

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ №89"

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Галимова Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ИД 4334117)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Ижевск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебного курса на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес 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 развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, формированию соревновательной деятельности в стране и системном динамичном образовании.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная образ культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Предложение «физическая культура» как занятия физическими культурами, гимнастикой и спортом для улучшения здоровья, развития физической подготовки. Соблюдайте физическую форму, движения животных и трудовые действия древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительный облик культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое состояние: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки с упором на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с высоты разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств устойчивости и обеспечения 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительный облик культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды по строительству и перестройке в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой 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 руки. 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 падение на бок во время спуска.

Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросайте мяч в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 постепенно 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.

Легкая атлетика

Прыжок в конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах при переходе стоя на месте и в движении. Торможение вилкой.

Плавающая подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с точным движением с приемами соответствующих игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствию. Определение уровня физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительный облик культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для поддержания ее положения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для похудения тела за счет упражнений с высокой активностью в больших группах. Процедуры закаливания: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления на основе хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая атлетика

Предупреждение травмы во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, 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 плавающей кроле на груди, осторожные движения в плавающей кроле на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. 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 определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных государственных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия :

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

Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;
- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К завершению обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических упражнений по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и заниматься вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, принять меры к развитию физических образцов, выполнить нормативные требования комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- –□Выполните упражнения по развитию физического материала.

3 КЛАСС

К окончанию обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение частоты пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять жесты наружной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать принципы их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- отсюда проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Название 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	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	
1.2	Осанка человека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.3	Легкая атлетика	16	0	16	
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4	0	4	
комплекса ГТО		4			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	61	

2 КЛАСС

№ п/п	Название 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	3	0	0	
-----	------------------------------	---	---	---	--

	Итого по разделу	3			
--	------------------	---	--	--	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	2	
-----	-------------------------------------	---	---	---	--

	Итого по разделу	4			
--	------------------	---	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура

1.1	Занятия по вопросам здоровья	1	0	0	
-----	------------------------------	---	---	---	--

1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	
-----	---	---	---	---	--

	Итого по разделу	2			
--	------------------	---	--	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	
-----	----------------------------------	----	---	----	--

2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	
-----	-------------------	----	---	----	--

2.3	Легкая атлетика	15	1	14	
-----	-----------------	----	---	----	--

2.4	Подвижные игры	16	0	16	
-----	----------------	----	---	----	--

	Итого по разделу	55			
--	------------------	----	--	--	--

Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	
-----	--	---	---	---	--

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	59	

3 КЛАСС

№ п/п	Название 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	0	0	
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	1	0		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	/
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура

1.1	Закаливание организма	1	0	0	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	
2.2	Легкая атлетика	18	3	15	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	54	
4 КЛАСС					
№ п/п	Название 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	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная подготовка имиджа	2	0	0	
2.2	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1	0	1	
1.2	Закаливание организма	1	0	0	
Итого по разделу		2			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	
2.2	Легкая атлетика	16	3	13	
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1	1	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	54	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое графическая культура	1	0	0		
2	Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью	1	0	1		
3	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	0	1		
7	Разучивание выполнения прыжка в высоту с места	1	0	1		
8	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	0	1		
11	Считалки для мобильных игр	1	0	1		
12	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		
13	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		
14	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1	0	1		
15	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1	0	1		
16	Осанка человек. Упражнения для осанки	1	0	1		
17	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		
18	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		
19	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		
20	Правила поведения на уроках физической культуры, основные понятия о видах гимнастики.	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		
22	Строительные упражнения и организующие навыки на уроках физической культуры	1	0	1		
23	Акробатические упражнения, базовая техника.	1	0	1		
24	Современная игра	1	0	1		
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		
26	Учимся гимнастической гимнастике	1	0	1		
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		
28	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		
29	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		
30	Прыжки в группировке толчком с двумя ногами	1	0	1		
31	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
32	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	1		
33	Переноска лыжи для занятий спортом	1	0	1		
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		
35	Техника имитации передвижения на лыжах	1	0	1		
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		
38	Техника имитации передвижения на лыжах с скользящим шагом	1	0	1		
39	Техника передвижения на лыжах со скользящим шагом	1	0	1		
40	Техника имитации передвижения на лыжах	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
41	Техника передвижения на лыжах с плавным шагом в полной гармонии	1	0	1		
42	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		
43	Прыжки в упоре на руки толчком двух ног	1	0	1		
44	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	0	1		
46	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		
53	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
55	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		
56	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		
57	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		
58	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямым разбега	1	0	1		
59	Основные правила ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний (испытаний) ВФСК ГТО	1	0	0		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		
63	Разучивание одновременного отталкивания двух ног и приземления	1	0	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног	1	0	1		
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	61		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1	0	1		
2	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		
3	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		
5	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
7	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1		
8	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1		
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение за границу	1	0	1		
11	История живых игр и соревнований в древних народах	1	0	0		
12	Бег с поворотами и изменениями	1	0	1		
13	Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству.	1	0	1		
14	Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству.	1	0	1		
15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		
16	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		
17	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		
18	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		
19	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		
20	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		
22	Строевые игры и команды	1	0	1		
23	Гимнастическая разминка	1	0	1		
24	Упражнения с гимнастической скачкой	1	0	1		
25	Ходьба в гимнастической скамейке	1	0	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вис на высокую перекладину – мальчиков. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0		
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		
29	Физические качества	1	0	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скале	1	0	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90 см - девочка	1	0	1		
32	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		
35	Подъем лесенкой	1	0	1		
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		
37	Подъем лесенкой	1	0	1		
38	Спуски и подъемы на лыжах	1	0	1		
39	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		
40	Спуски и подъемы на лыжах	1	0	1		
41	Торможение лыжными палками	1	0	1		
42	Торможение лыжными палками	1	0	1		
43	Тормозное падение на бок	1	0	1		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	0		
45	Современные Олимпийские игры	1	0	0		
46	Развитие сотрудничества	1	0	1		
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		
49	Бросок ногой	1	0	1		
50	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1		
51	Бросок ногой	1	0	1		
52	Футбольный бильярд	1	0	1		
53	Физическое развитие	1	0	1		
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		
55	Футбольный бильярд	1	0	1		
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		
57	Правила соблюдения нормативов 2 ступени	1	0	1		
58	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		
59	Закаливание организма	1	0	0		
60	Прыжковые игры	1	0	1		
61	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног	1	0	1		
64	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
65	Прыжок в высоту с прямым разбега	1	0	1		
66	Прыжок в высоту с прямым разбега	1	0	1		
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступень ГТО	1	0	1		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступень ГТО					
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	59		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура древних народов	1	0	0		
2	Берегите ускорение на короткой дистанции	1	0	1		
3	Челночный бег	1	0	1		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	0		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног	1	0	1		
7	Прыжок в конце с разбега	1	0	1		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		
9	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	1	0		
11	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		
12	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	мяча двумя руками					
13	Спортивная игра в баскетбол	1	0	1		
14	Спортивная игра в баскетбол	1	0	1		
15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
16	История моды современного спорта	1	0	0		
17	Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направленность.	1	0	1		
18	Виды физических упражнений	1	0	1		
19	Строевые навыки и актерская игра	1	0	1		
20	Танцевальные движения в танцевальном галопе	1	0	1		
21	Танцевальные движения из танцевальной польки	1	0	1		
22	Прыжки через скакалку	1	0	1		
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		
24	Лазанье по канату	1	0	1		
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		
26	Ритмическая гимнастика	1	0	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скале	1	0	1		
28	Дозировка физического напитка	1	0	0		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вис на высокую перекладину – мальчиков. Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90 см - девочка	1	1	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
30	Составление индивидуального графического дизайна по разработке художественного оформления.	1	0	0		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		
32	Закаливание организма под душем	1	0	0		
33	Повороты на лыжах способ переступания на место	1	0	1		
34	Повороты на лыжах способ переступания на место	1	0	1		
35	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	0	1		
36	Повороты на лыжах способ перехода в движение	1	0	1		
37	Повороты на лыжах способ переступания	1	0	1		
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		
39	Повороты на лыжах способ перехода в движение	1	0	1		
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		
41	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1	0	1		
42	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1	0	1		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	0		
44	Спуск в основной держатель. Подъём "лесенкой". Игры на лыжах Непрерывное передвижение.	1	0	1		
45	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
47	Броски набивного мяча	1	0	1		
48	Повороты на лыжах способ переступания	1	0	1		
49	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		
50	Правила поведения в бассейне	1	0	0		
51	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		
52	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		
53	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	1		
54	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	1		
55	Спортивная игра волейбол	1	0	1		
56	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
57	Спортивная игра в футбол	1	0	1		
58	Спортивная игра в футбол	1	0	1		
59	Высокий старт. Техника специальных беговых упражнений	1	0	1		
60	Контроль качества двигателей: бег на 30 метров с высоким стартом.	1	1	0		
61	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбегается.	1	0	1		
62	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбегается.	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
63	Челночный бег 3х10 м	1	0	1		
64	Техника прыжка в длину с разбега.	1	0	1		
65	Техника прыжка в длину с разбега.	1	0	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1		
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	0		
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	54		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	1	0	0		
2	Беговые движения	1	0	1		
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1	0		
4	Совершенствование прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги».	1	0	1		
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги».	1	0	1		
6	Метание воздушного шара вдаль	1	0	1		
7	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1	0	1		
9	Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.	1	0	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	1	0		
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		
12	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		
14	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		
15	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		
16	Упражнения из игры в баскетбол	1	0	1		
17	Упражнения из игры в баскетбол	1	0	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног	1	0	1		
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1		
20	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировку, кувырки, упоры.	1	0	1		
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировку, кувырки, упоры.	1	0	1		
22	Акробатическая комбинация	1	0	1		
23	Акробатическая комбинация	1	0	1		
24	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1	0	1		
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжкам	1	0	1		
26	Обучение опорному прыжкам	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	0	1		
28	Обучение опорному прыжкам	1	0	1		
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скале	1	0	1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низком перекладине 90 см – девочка	1	1	0		
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		
34	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1	0	1		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1	0	1		
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1	0	1		
37	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1	0	1		
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1	0	1		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	1	0	1		
40	Закаливание организма	1	0	0		
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	0	1		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ГТО. Бег на лыжах 1 км					
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	0	1		
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	0	1		
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции	1	0	1		
46	Упражнения в плавании методом кроля на спине и груди	1	0	1		
47	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		
49	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		
50	Упражнения из игры в футбол	1	0	1		
51	Исследование методов физической подготовки на работу систем организма	1	0	0		
52	Упражнения из игры в футбол	1	0	1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	0		
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		
55	Самостоятельная подготовка имиджа	1	0	1		
56	Оценка годовой динамики показателей экономического развития и физической подготовленности	1	0	0		
57	Соблюдайте правила травм на уроках физической культуры и оказания первой помощи при травмах.	1	0	0		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		
60	Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания	1	0	1		
61	Высокий и низкий старт.	1	0	1		
62	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3×10 метров.	1	0	1		
63	Низкий старт. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1	1	0		
64	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность	1	0	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1		
66	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность	1	0	1		
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1		
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	54		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура: методические рекомендации 1-4 классы, пособие
для учителей общеобразовательных организаций/ Лях В.И.; М.
Просвещение, 2014
 2. Рабочая программа по физической культуре. 3 класс/ А.Ю. Патрикеев, -
М.:Вако, 2015
 3. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс/ А.Ю. Патрикеев, -
М.:Вако, 2015
 4. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/ А.Ю. Патрикеев, -
М.:Вако, 2015
 5. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. - М.:Вако, 2015
 6. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. - М.:Вако, 2015
- Дополнительная литература:
1. Баскетбол в школе: Дулин А.Л., «Удмуртский государственный
университет», 1996
 2. Лыжная подготовка в школе: Осинцев В.В., Издательский дом
«удмуртский университет, 1999

3. Методика преподавания в гимнастике школе: Петров П.К., Москва
Гуманитарный издательский центр, 2000
4. Настольная книга учителя физической культуры.- Москва, «Физкультура
и спорт», 2000
5. Баунов, Б. А. Эстафета олимпийского огня / Б. А. Баунов. – М. :
Физкультура и спорт, 1980. – 40 с.
6. Родиченко, В. С. Олимпийский учебник студента : учеб. пособие / В. С.
Родиченко, С. А. Иванов, А. Т. Контанисов и др. – 3-е изд., перераб. и доп.
– М. : Советский спорт, 2005. – 126 с.
7. Олимпизм и олимпийское движение в России в конце XIX – начало
XX в. : учеб. пособие / сост. Ж. И. Пугачева ; ЧГИФК. – Челябинск, 1994. –
30 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- . -<https://resh.edu.ru/subject/9/>
- -www.fizkulturavshkole.ru
- -<http://fizra137.narod.ru>
- - <http://spo.1september.ru/urok>

