

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Тюльганский район

МБОУ "Лицей №1", п. Тюльган


РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры


Востриков О.Н.
Протокол №1 от 28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Михелва О.В.
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей №1»
п.Тюльган


Бугайко А.В.
Приказ № 65 от 29.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1228389)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Разработана:

Анащенковой А.В., учителем физической культуры;

Востриковым О.Н., учителем физической культуры;

Ишкильдиным И.Н., учителем физической культуры.

Тюльган 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных

групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Что понимается под физической культурой	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25		0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	0.25		0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15		15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		59			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/2
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/9/2
2.2	Лыжная подготовка	18	1.5	16.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2
2.3	Легкая атлетика	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2
2.4	Подвижные игры	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/9/2
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	5	1	4	https://resh.edu.ru/subject/9/2

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.33		0.33	https://resh.edu.ru/subject/9/3
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.33		0.33	https://resh.edu.ru/subject/9/3
2.3	Физическая нагрузка	0.34		0.34	https://resh.edu.ru/subject/9/3
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/9/3
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/3
2.3	Лыжная подготовка	18	1.5	16.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3

2.4	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/9/3
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	1	4	https://resh.edu.ru/subject/9/3
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

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	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.25		0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/4
1.2	Закаливание организма	0.25		0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/4
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1.5	12.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
2.2	Легкая атлетика	14	2	12	https://resh.edu.ru/subject/9/4

2.3	Лыжная подготовка	18	1.5	16.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0.5	13.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	1	4	https://resh.edu.ru/subject/9/4
Итого по разделу		5			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Инструктаж по ТБ. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба и бег	1		1
2	Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Вызов номера».	1		1
3	Ходьба и бег. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		1
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1		1
5	Ходьба и бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		1
6	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		1
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		1
8	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1		1
9	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		1
10	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	1		1
11	Бросок малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1
12	Бросок малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		1
13	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1		1
14	Режим дня школьника. Подвижные игры. «Два мороза». Эстафеты.	1		1
15	Подвижные игры. «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1
16	Игры: «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Режим дня и личная гигиена.	1		1

18	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1		1
19	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. «Змейка», «Не урони мешочек»	1		1
20	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1		1
21	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1		1
22	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координации	1		1
23	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	1		1
24	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	1		1
25	Повороты направо, налево. Упражнения с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1
26	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	1		1
27	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1		1
28	Освоение танцевальных упражнений. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону.	1		1
29	Осанка человека. Освоение танцевальных упражнений. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону.	1		1
30	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1		1
31	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1		1

32	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координации.	1		1
33	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1		1
34	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	1		1
35	Освоение техники лыжных ходов. Игра «Маятник» «Качели».	1		1
36	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с ходьбой на лыжах.	1		1
37	Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с ходьбой на лыжах.	1		1
38	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с ходьбой на лыжах « Пустое место»	1		1
39	Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1		1
40	Передвижение ступающим и скользящим шагом . Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1		1
41	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1		1
42	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1		1
43	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1
44	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1
45	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	1		1
46	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.	1		1
47	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точная передача».	1		1

48	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точная передача».	1		1
49	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1		1
50	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1		1
51	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1		1
52	Подвижные игры. «Брось — поймай», «Выстрел в небо»	1		1
53	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точная передача».	1		1
54	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точная передача».	1		1
55	Подвижные игры с элементами лапты. Игра «4 стойки».	1		1
56	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей	1		1
57	Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1
58	Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1
59	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1		1
60	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1		1
61	Упражнения на развитие координационных способностей на материале спортивных игр.	1		1
62	Броски, ловля и передача мяча в подвижных играх.	1		1
63	Эстафеты с использованием бега и прыжков. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1
64	Отработка навыков выполнения упражнений для развития координации. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1
65	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче зальных видов ГТО.	1		1
66	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Правила поведения на занятиях. Возникновение первых спортивных соревнований.	1		1
2	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи».	1		1
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Заяц без дома»	1		1
4	Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей	1		1
5	Бег с ускорением 60 м. Игра «Мышеловка». Развитие скоростных и координационных способностей	1		1
6	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Зачет	1	0.5	0.5
7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Мышеловка».	1		1
8	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	1		1
9	Входная контрольная работа – зачет. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	0.5	0.5
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.	1		1
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.	1		1
12	Метание малого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». Зачет	1	0.5	0.5
13	Игры: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1
14	Подвижные игры. «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». .	1		1
15	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1
16	Подвижные игры. «Пустое место», «Мяч соседу». Зарождение Олимпийских игр	1		1

17	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1		1
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1		1
19	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1		1
20	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения	1		1
21	Акробатика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1		1
22	Акробатика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Зачёт	1	0.5	0.5
23	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		1
24	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		1
25	Подтягивание. Строевые упражнения. Игра «Змейка». Физическое развитие	1		1
26	Подтягивание в висе. Зачет Строевые упражнения	1	0.5	0.5
27	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	1		1
28	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	1		1
29	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Физические качества	1		1
30	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Сила как физическое качество	1		1
31	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	1		1
32	Подвижные игры. «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	1		1
33	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Быстрота как физическое качество.	1		1
34	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, подъем «лесенкой»	1		1
35	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, спуск в средней стойке.	1		1

36	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, спуск в средней стойке. Зачет	1	0.5	0.5
37	Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1		1
38	Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1		1
39	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	1		1
40	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	1		1
41	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Зачёт	1	0.5	0.5
42	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1
43	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Выносливость как физическое качество	1		1
44	Скользящие передвижения без лыжных палок. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		1
45	Скользящие передвижения без лыжных палок. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		1
46	Скользящие передвижения без лыжных палок. Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1		1
47	Спуски и подъёмы на лыжах. Развитие координации движений	1		1
48	Спуски и подъёмы на лыжах. Развитие координации движений. Прохождение дистанции-1,5 км	1		1
49	Спуски и подъёмы на лыжах. Развитие координации движений. Прохождение дистанции-1,5 км	1		1
50	Спуски и подъёмы на лыжах. Развитие координации движений. Прохождение дистанции-1,5 км. Зачёт	1	0.5	0.5
51	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Прохождение дистанции-1,5 км.	1		1
52	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Попади в обруч». Дневник наблюдений по физической культуре	1		1
53	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Попади в обруч».	1		1

54	Подвижные игры с элементами футбола. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	1		1
55	Подвижные игры с элементами футбола. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	1		1
56	Подвижные игры с элементами футбола. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол». Зачёт	1	0.5	0.5
57	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Закаливание организма	1		1
58	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1		1
59	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1		1
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1
61	Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей	1		1
62	Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей. Зачёт	1	0.5	0.5
63	Подвижные игры с элементами лапты. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	1		1
64	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега	1		1
65	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега	1		1
66	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точная передача».	1		1
67	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Зачёт	1	1	
68	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Правила поведения на занятиях. Физическая культура у древних народов	1		1
2	Ходьба и бег. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростных способностей.	1		1
3	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1		1
4	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1		1
5	Ходьба и бег. Зачет. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш.	1	0.5	0.5
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1		1
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	1		1
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».	1		1
9	Входная контрольная работа – демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	
10	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Стрелки», «Кто дальше бросит»	1		1
11	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Стрелки», «Кто дальше бросит»	1		1
12	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Стрелки», «Кто дальше бросит»	1		1
13	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Зачет	1	0.5	0.5
14	Виды физических упражнений. Подвижные игры. «Стрелки», «Кто дальше бросит».	1		1
15	Подвижные игры. «Парашютисты», «Догонялки на марше».	1		1
16	Подвижные игры. «Передал — садись», «Передай мяч головой».	1		1

17	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Физическая культура у древних народов	1		1
18	Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Строевые упражнения	1		1
19	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1		1
20	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	1		1
21	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	1		1
22	Акробатика. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Зачет. Строевые упражнения.	1	0.5	0.5
23	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения с предметами.	1		1
24	Подтягивание в висе. Упражнения с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1		1
25	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		1
26	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Зачет.	1	0.5	0.5
27	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку. Виды физических упражнений	1		1
28	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку. Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1
29	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку. Зачёт	1	0.5	0.5
30	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		1
31	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Дыхательная гимнастика	1		1

32	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Попади в обруч».	1		1
33	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Зрительная гимнастика	1		1
34	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона.	1		1
35	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона.	1		1
36	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона. Зачёт	1	0.5	0.5
37	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1		1
38	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1		1
39	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1		1
40	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход.	1		1
41	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход.	1		1
42	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Зачёт	1	0.5	0.5
43	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
44	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
45	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
46	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1		1

47	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Прохождение дистанции-1,5 км. Зачёт	1	0.5	0.5
48	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Прохождение дистанции-1,5 км.	1		1
49	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	1		1
50	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	1		1
51	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Прохождение дистанции-1,5 км.	1		1
52	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	1		1
53	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точная передача».	1		1
54	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точная передача».	1		1
55	Подвижные игры с элементами футбола. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол». Зачёт	1	0.5	0.5
56	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Закаливание организма	1		1
57	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Закаливание организма	1		1
58	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1		1
59	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1		1
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1
61	Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей	1		1
62	Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей.	1		1
63	Подвижные игры с элементами лапты. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки».	1		1
64	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега	1		1

65	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега	1		1
66	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точная передача».	1		1
67	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Зачёт	1	1	
68	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Правила поведения на занятиях. История развития физической культуры в России.	1		1
2	Ходьба и бег. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	1		1
3	Ходьба и бег. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1		1
4	Ходьба и бег. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1		1
5	Бег на результат 30, 60 м. Зачет. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1	0.5	0.5
6	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	1		1
7	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	1		1
8	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1		1
9	Входная контрольная работа – демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0.5	0.5
10	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Стрелки», «Кто дальше бросит»	1		1
11	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Стрелки», «Кто дальше бросит»	1		1
12	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Стрелки», «Кто дальше бросит»	1		1
13	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Зачет	1	0.5	0.5
14	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра «Гонка баскетбольных мячей».	1		1
15	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Из истории развития национальных видов спорта	1		1
16	Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1		1

17	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических акробатических упражнений. Самостоятельная физическая подготовка	1		1
18	Акробатика. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Строевые упражнения	1		1
19	Акробатика. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Строевые упражнения	1		1
20	Акробатика. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1		1
21	Акробатика. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Зачет. Строевые упражнения	1	0.5	0.5
22	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		1
23	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		1
24	Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе.	1		1
25	Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе.	1		1
26	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Зачёт	1	0.5	0.5
27	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1
28	Опорный прыжок. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		1
29	Опорный прыжок. Перелезание через препятствие. Зачёт. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	0.5	0.5
30	Танцевальные упражнения. Танец «Летка-енка» под музыкальное сопровождение	1		1
31	Танцевальные упражнения. Танец «Летка-енка» под музыкальное сопровождение. Оценка динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1
32	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		1

33	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1
36	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Зачёт Прохождение дистанции 1 км.	1	0.5	0.5
37	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
38	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
39	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
40	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
41	Поворот переступанием с продвижением вперед. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
42	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Зачёт	1	0.5	0.5
43	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении.	1		1
44	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении.	1		1
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
46	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
47	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Зачёт	1	0.5	0.5
48	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1		1

49	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1		1
50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1		1
51	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1		1
52	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;	1		1
53	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	1		1
54	Ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	1		1
55	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Зачёт	1	0.5	0.5
56	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Закаливание организма	1		1
57	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1
58	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		1
59	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1		1
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Зачёт	1	0.5	0.5
61	Подвижные игры с элементами футбола. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол».	1		1
62	Подвижные игры с элементами футбола. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол».	1		1
63	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1		1
64	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега	1		1
65	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега	1		1

66	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1		1
67	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Зачёт	1	1	
68	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

1 КЛАСС

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

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2 КЛАСС

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

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

3 КЛАСС

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

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

4 КЛАСС

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

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.

3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

2 КЛАСС

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е

изд. М.: Просвещение, 2021.

3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

3 КЛАСС

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.

3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

4 КЛАСС

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.

3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

Российская электронная школа (resh.edu.ru),

- ВФСК ГТО (gto.ru),

- gto.ru/region/56

2 КЛАСС

Российская электронная школа (resh.edu.ru),

- ВФСК ГТО (gto.ru),

- gto.ru/region/56

3 КЛАСС

Российская электронная школа (resh.edu.ru),

- ВФСК ГТО (gto.ru),

- gto.ru/region/56

4 КЛАСС

Российская электронная школа (resh.edu.ru),

- ВФСК ГТО (gto.ru),

- gto.ru/region/56