

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Муниципальное образование Оренбургского района Оренбургской области
МБОУ «Европейский лицей» п. Пригородный

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Е.Н. Артамонова
№ 231-р от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Л.А.Селезнева
№ 231-р от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

МБОУ «Европейский
лицей»

Н.Г.Верещагина
№ 231-р от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физкультура»

для обучающихся 1- 4 классов

п. Пригородный 2023

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в

движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

понимать связь между закалывающими 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;

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
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	0,5

Итого по разделу		0,5
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	0,5
Итого по разделу		0,5
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	0,5
1.2	Осанка человека	0,5
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Итого по разделу		2
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15
2.2	Лыжная подготовка	12
2.3	Легкая атлетика	17
2.4	Подвижные и спортивные игры	18
Итого по разделу		62
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Физическое развитие и его измерение	2
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Лыжная подготовка	8
2.3	Легкая атлетика	14
2.4	Подвижные игры	15
Итого по разделу		51
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12
Итого по разделу		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
2.3	Физическая нагрузка	1
Итого по разделу		3
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	12
2.3	Лыжная подготовка	6
2.4	Плавательная подготовка	1
2.5	Подвижные и спортивные игры	19
Итого по разделу		52

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10
Итого по разделу		10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
1.2	Закаливание организма	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	14
2.3	Лыжная подготовка	9
2.4	Плавательная подготовка	1
2.5	Подвижные и спортивные игры	15
Итого по разделу		53
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10
Итого по разделу		10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

1 КЛАСС

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1				
2	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью в ходьбе и беге. Чем отличается ходьба от бега.	1				
3	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
5	Упражнения в передвижении с	1				

	изменением скорости					
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1				
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
12	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО. Правила выполнения прыжка в длину с места					
13	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
15	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1				
16	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1				
17	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
18	Разучивание фазы приземления в прыжка. Закрепляем выполнения прыжка в длину с места.	1				
19	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1				

20	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
22	Учимся гимнастическим упражнениям. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1				
23	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1				
24	Акробатические упражнения, основные техники. Разучить технику группировок и перекатов	1				
25	Акробатические упражнения, основные техники	1				
26	Строевые упражнения и организующие команды на	1				

	уроках физической культуры					
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом (гимнастический шаг, бег).	1				
28	Стилизованные гимнастические прыжки. Прыжки через скалку	1				
29	Гимнастические упражнения с мячом	1				
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
31	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек)	1				
33	Подъем ног из положения лежа на спине и животе.	1				
34	Сгибание рук в положении упор лежа. Развитие силовых способностей.	1				
35	Разучивание прыжков в	1				

	группировке					
36	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				
37	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1				
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Упражнения в передвижении на лыжах	1				
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения	1				
42	Техника ступающего шага во время передвижения	1				

43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1				
44	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
47	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
48	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
49	Правила поведения на уроках подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1				
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				
51	Разучивание подвижной игры	1				

	«Пингвины с мячом»					
52	Развитие координационных способностей посредством подвижных игр. Игра «Ловишка»	1				
53	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижная игра «Пятнашки»	1				
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
56	Развитие ловкости посредством игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
59	Разучивание подвижной игры	1				

	«Зайцы в огороде».					
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
61	Развитие выносливости посредством подвижных игр. Игра «Вызов номеров».	1				
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
63	Промежуточная аттестация.	1				
64	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
65	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры.	1				
66	Подвижные игры и эстафеты. Урок игра.	1				

2 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные цифровые
---	------------	------------------	------	----------------------

п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	образовательные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Физическое развитие. Физические качества	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Сложно координированные прыжковые упражнения. Стартовая диагностика.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Сложно координированные	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	прыжковые упражнения					kultura-1-4-klassy-lyah
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Сложно	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	координированные беговые упражнения					kultura-1-4-klassy-lyah
17	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Строевые упражнения и команды.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Гимнастическая разминка. Гибкость как физическое качество	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Танцевальные гимнастические движения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						kultura-1-4-klassy-lyah
27	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сила как физическое качество Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Спуск с горы в основной стойке.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Торможение лыжными палками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Спуски и подъёмы на лыжах. Подъем лесенкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Спуски и подъёмы на лыжах. Подъем лесенкой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Выносливость как физическое качество Подвижные игры на развитие выносливости.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Быстрота как физическое качество. Подвижные игры на развитие быстроты.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Игры с приемами баскетбола.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Прием «змейка» в	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	баскетболе					kultura-1-4-klassy-lyah
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Подвижные игры и эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Подвижные игры и эстафеты					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Подвижные игры и эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Подвижные игры и эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Подвижные игры и эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Развитие координации движений. Подвижные игры.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Правила выполнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	спортивных нормативов 2 ступени					kultura-1-4-klassy-lyah
58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Закаливание	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	организма.					
2	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с изменением направления.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с изменением темпа.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции (30 м). Стартовая диагностика.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Эстафеты.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Освоение правил и техники выполнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.					kultura-1-4-klassy-lyah
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча в цель. Развитие выносливости.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Упражнения в прыжках в длину с места. Развитие выносливости.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Прыжок в длину с места.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Прыжок в длину с разбега.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Эстафеты.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Бег с преодолением небольших препятствий с	1				

	разной скоростью.					
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения в движении.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Лазанье и перелзание. Полоса препятствий.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Лазанье по канату. Подвижные игры на материале гимнастики.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Висы и упоры. Вис прогнувшись. Вис завесом, вис на согнутых руках.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Передвижения по гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Подвижные игры на материале гимнастики. Танцевальные упражнения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Гимнастика с основами акробатики. Перекаты. Упоры. Седы, упражнения в группировке.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	лопатках.					kultura-1-4-klassy-lyah
25	Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Совершенствование техники кувырка вперед	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Совершенствование техники кувырка назад.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Освоение правил и	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.					kultura-1-4-klassy-lyah
30	Прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Подвижные игры.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок. Подвижные игры.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Иметь представление: о правиле поведения в бассейне, погружении в воду и всплывании, специальные плавательные упражнения и виды плавания (кроль, брасс, баттерфляй). Теория.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств "Покати-догони"	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Подвижные игры на развитие скоростно-	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	силовых качеств. Эстафеты.					kultura-1-4-klassy-lyah
42	Подвижные игры на развитие ловкости. Бег в парах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча правой и левой рукой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

50	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Подвижные игры с приемами волейбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Подвижные игры с приемами волейбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Подвижные игры с приемами волейбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Виды физических упражнений.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Правила выполнения спортивных нормативов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.					kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 класс

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения и правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт. Техника бега.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Беговые упражнения. Закрепление техники низкого старта. Подвижные игры с приемами легкой атлетики.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие быстроты.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Стартовая диагностика.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Упражнения в прыжках в длину с места	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

