

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство просвещения и молодежной политики Свердловской
области**

Управление образованием Качканарского городского округа

МОУ СОШ №7

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МОУ СОШ №7

Протокол от 30. 08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ №7

Мельников В.В.

приказ №1 от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1059972)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Качканар 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 физкультминуток 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.25	0	0.25	
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	0	7	
2.2	Лыжная подготовка	14	0	14	
2.3	Легкая атлетика	8	0	8	
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	

Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	20	
Итого по разделу		20			
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	2		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		2	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8		8	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	
2.3	Легкая атлетика	10		10	
2.4	Подвижные игры	14		14	
Итого по разделу		44			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18		18	
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25	
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	0	6	
2.2	Легкая атлетика	11	0	11	
2.3	Лыжная подготовка	17	0	17	

2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	16	
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5		0.5	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5		0.5	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5		0.5	
1.2	Закаливание организма	0.5		0.5	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	
2.2	Легкая атлетика	5		5	

2.3	Лыжная подготовка	16		16	
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		12	
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18		18	
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводный инструктаж №09-01-09. Что такое физическая культура. Разучивание прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1
2	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Современные физические упражнения. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами в прыжке в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	0	1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м. и 30м. Подвижные игры.	1	0	1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	0	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1
9	Инструктаж 09-01-07 по ОТ на занятиях подвижными играми. Чем отличается ходьба от бега. Подвижная игра.	1	0	1
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Считалки для подвижных игр. Подвижная игра.	1	0	1
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение способам организации игровых площадок.	1	0	1
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1

13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Разучивание подвижной игры "Охотники и утки".	1	0	1
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Разучивание подвижной игры "Не попади в болото".	1	0	1
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Разучивание подвижной игры "Охотники и утки".	1	0	1
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Разучивание подвижной игры "Не оступись".	1	0	1
17	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1
18	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай".	1	0	1
19	Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом".	1	0	1
20	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	0	1
21	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	0	1
22	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1
23	Инструктаж №09-01-01 по ОТ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и организующие команды. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	0	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Способы построения и повороты стоя на месте. Акробатика.	1	0	1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Акробатика.	1	0	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Акробатика.	1	0	1
27	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Гимнастические упражнения с мячом. Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	1
28	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Гимнастические упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	1

29	Осанка человека. Упражнения для осанки. Акробатика.	1	0	1
30	Исходные положения в физических упражнениях. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	1
31	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Гимнастические упражнения в прыжках. Разучивание прыжков в группировке.	1	0	1
32	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1
33	Инструктаж №09-01-05 по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	1	0	1
34	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1
35	Повороты на лыжах вокруг пяток лыж.	1	0	1
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	1
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	1
38	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1
39	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1
40	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1
41	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0	1
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	0	1
46	Техника спуска с полого склона. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1
47	Техника подъема на склон "лесенкой". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	0	1
48	Техника подъема на склон "лесенкой" и спуска в высокой стойке.	1	0	1
49	Инструктаж №09-01-06 по ОТ на занятиях плаванием. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1
51	Упражнения, направленные на развитие ловкости. Подвижные игры.	1	0	1
52	Упражнения, направленные на развитие ловкости с теннисными мячами. Подвижные игры.	1	0	1
53	Подвижные игры с мячом.	1	0	1
54	Подвижные игры с мячом.	1	0	1
55	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1
62	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры	1	0	1
63	Подвижные игры	1	0	1
64	Подвижные игры	1	0	1
65	Встречные эстафеты.	1	0	1
66	Эстафеты.	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводный инструктаж №09-01-09. Прыжковые упражнения.	1	0	1
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1
3	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1
6	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1
8	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1
13	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Физическое развитие.	1	0	1
14	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	0	1
15	Физические качества. Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.	1	0	1

16	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество.	1	0	1
17	Инструктаж №09-01-05 по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	1	0	1
18	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1
19	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1
20	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1
21	Подъем лесенкой.	1	0	1
22	Подъем лесенкой.	1	0	1
23	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1
24	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1
25	Торможение лыжными палками.	1	0	1
26	Торможение лыжными палками.	1	0	1
27	Торможение падением на бок.	1	0	1
28	Торможение падением на бок.	1	0	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1
31	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма.	1	0	1
32	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1
33	Инструктаж №09-01-01 по ОТ на занятиях гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1	0	1
34	Строевые упражнения и команды.	1	0	1
35	Прыжковые упражнения.	1	0	1
36	Гимнастическая разминка	1	0	1
37	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1

39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1
43	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1
44	Танцевальные гимнастические движения.	1	0	1
45	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1
46	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1
47	Инструктаж 09-01-07 по ОТ на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	0	1
48	Игры с приемами баскетбола.	1	0	1
49	Игры с приемами баскетбола.	1	0	1
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	0	1
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1
52	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1
53	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1
54	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1
55	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1
56	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1
57	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1
58	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	1
59	Футбольный бильярд.	1	0	1
60	Футбольный бильярд.	1	0	1

61	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1
62	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1
66	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1
68	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводный инструктаж №09-01-09. Беговые упражнения с координационной сложностью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1
2	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура у древних народов. Челночный бег.	1	0	1
3	История появления современного спорта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1
5	Виды физических упражнений. Бег с ускорением на короткую дистанцию 60м.	1	0	1
6	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1
7	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г.	1	0	1
9	Инструктаж №09-01-07 по ОТ на занятиях спортивными играми. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1
11	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1
12	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1
13	Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1
14	Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1
15	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1

16	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1
17	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1
18	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1
19	Спортивная игра волейбол.	1	0	1
20	Спортивная игра волейбол.	1	0	1
21	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	0	1
22	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	0	1
23	Инструктаж №09-01-01 по ОТ на занятиях гимнастикой. Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1
24	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Акробатика.	1	0	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Акробатика.	1	0	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Акробатика.	1	0	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Акробатика.	1	0	1
29	Танцевальные упражнения из танца галоп. Лазанье по канату. Акробатика.	1	0	1
30	Танцевальные упражнения из танца полька. Лазанье по канату. Акробатика.	1	0	1
31	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Ритмическая гимнастика.	1	0	1
32	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Ритмическая гимнастика.	1	0	1
33	Инструктаж №09-01-05 по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	0	1
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	0	1
35	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1

36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1
40	Передвижение по лыжне "змейкой".	1	0	1
41	Передвижение по лыжне "змейкой".	1	0	1
42	Подъем на склон "елочкой".	1	0	1
43	Подъем на склон "елочкой".	1	0	1
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	1
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1
49	Эстафеты на лыжах.	1	0	1
50	Эстафеты на лыжах.	1	0	1
51	Инструктаж №09-01-06 по ОТ на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений.	1	0	1
52	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, упражнения в плавании кролем на груди, брассом, дельфином.	1	0	1
53	Инструктаж №09-01-07 по ОТ на занятиях спортивными играми. Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	1
54	Спортивная игра футбол.	1	0	1
55	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО.	1	0	1
56	Беговые упражнения с координационной сложностью. Встречные эстафеты.	1	0	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1

58	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Челночный бег.	1	0	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1
61	Бег с ускорением на короткую дистанцию 60м.	1	0	1
62	Дозировка физических нагрузок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	1
64	Дыхательная и зрительная гимнастика. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1
65	Закаливание организма под душем. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1
68	Встречные эстафеты.	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводный инструктаж №09-01-09. Беговые упражнения с координационной сложностью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1
2	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура у древних народов. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1
4	Беговые упражнения. Бег на 60м.	1	0	1
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1
7	Метание малого мяча на дальность	1	0	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1
9	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	0	1
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1
11	Закаливание организма	1	0	1
12	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1
13	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1
14	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1
15	Инструктаж №09-01-06 по ОТ на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений.	1	0	1

16	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1
17	Инструктаж №09-01-05 по ОТ на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1
18	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1
19	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1
20	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1
21	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1
22	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1
23	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1
24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1
25	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1
26	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1

32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1
33	Инструктаж №09-01-01 по ОТ на занятиях гимнастикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1
34	Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1
35	Акробатическая комбинация	1	0	1
36	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1
37	Обучение опорному прыжку	1	0	1
38	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1
39	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1
40	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1
41	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1
44	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1
45	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1
46	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1
47	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1
48	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1
49	Инструктаж №09-01-07 по ОТ на занятиях спортивными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1

51	Метание малого мяча на дальность	1	0	1
52	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1
55	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1
56	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1
57	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1
58	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1
59	Упражнения из игры волейбол	1	0	1
60	Упражнения из игры волейбол	1	0	1
61	Инструктаж №09-01-04 по ОТ на занятиях легкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1
63	История появления современного спорта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1
65	Беговые упражнения. Бег на 60м.	1	0	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Образовательные ресурсы сети Интернет:

Поисковые системы российского сегмента сети Интернет

Поисковая система «Яндекс» <http://www.yandex.ru>

Поисковая систем Google (Россия) <http://www.google.ru>

Поисковая система «Рамблер» <http://www.rambler.ru>

Поисковая система «Апорт» <http://www.aport.ru>

Поисковая система «Поиск@Mail.ru» <http://go.mail.ru>

Интеллектуальная поисковая система Nigma <http://www.nigma.ru>

Международные поисковые системы. Поисковая система

Google <http://www.google.com>

Поисковая система LiveSearch <http://www.live.com>

Поисковая система Yahoo! <http://search.yahoo.com>

Поисковая система AltaVista <http://www.altavista.com>

Российские каталоги интернет-ресурсов общего назначения

Каталог интернет-ресурсов «Яндекс.Каталог» <http://yasa.yandex.ru>

Каталог интернет-ресурсов «Каталог@mail.ru» <http://list.mail.ru>

Каталог интернет-ресурсов «Апорт» <http://www.aport.ru>

Каталог сайтов-участников рейтинга RamblerTop100 <http://top100.rambler.ru>

Каталог сайтов-участников рейтинга SpyLOG <http://dir.spylog.ru>

Каталоги ресурсов для образования

Каталог информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/window/catalog>

Каталог Российского общеобразовательного портала
<http://www.school.edu.ru>

Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» <http://catalog.iot.ru>

Каталог «Школьный Яндекс» <http://school.yandex.ru>

Каталог детских ресурсов «Интернет для детей» <http://www.kinder.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://fcior.edu.ru> <http://eor.edu.ru>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>

Общероссийские образовательные порталы

Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>

Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>

Портал информационной поддержки Единого государственного экзамена
<http://ege.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)
<http://eor.edu.ru>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>

Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных
ресурсов для общего образования <http://ndce.edu.ru>

Школьный портал <http://www.portalschool.ru>

Среднее профессиональное образование РФ <http://www.portalspo.ru>

Повышение квалификации работников образования <http://www.apkpro.ru>

Федеральный портал «Инженерное образование» <http://www.techno.edu.ru>

Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в
образовании» <http://www.ict.edu.ru>

Федеральный портал «Социально-гуманитарное и политологическое
образование» <http://www.humanities.edu.ru>

Федеральный портал «Экономика. Социология. Менеджмент»
<http://www.ecsocman.edu.ru>

Федеральный правовой портал «Юридическая Россия»

<http://www.law.edu.ru>

Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru>

Российское образование для иностранных граждан <http://russia.edu.ru>

Образовательное электронное интернет-издание для педагогов

«Мультимедиа в образовании» <http://www.ido.edu.ru/open/multimedia>

Образовательное электронное интернет-издание для педагогов

«Использование информационных и коммуникационных технологий в общем среднем образовании» <http://www.humanities.edu.ru/db/msg/80297>

Журнал «Компьютерные инструменты в образовании»

<http://www.ipo.spb.ru/journal>

Информационный интегрированный продукт «КМ-ШКОЛА»

<http://www.km-school.ru>

Система программ для поддержки и автоматизации образовательного процесса «1С:Образование» <http://edu.1c.ru>

Система для построения информационного пространства школы Net Школа
<http://netschool.roos.ru>

Конструктор образовательных сайтов <http://edu.of.ru>

Школьный сайт: Конструктор школьных сайтов <http://www.edusite.ru>

Система управления содержанием сайтов iPHPortal и система управления школьным сайтом iSchool <http://phportal.informika.ru>

Система дистанционного обучения «Прометей» <http://www.prometeus.ru>

Системы дистанционного обучения и средства разработки электронных

ресурсов компании «ГиперМетод» <http://www.learnware.ru>

Системы дистанционного обучения Competentum <http://www.competentum.ru>

Система дистанционного обучения WebTutor <http://www.websoft.ru>

Школьные страницы: Бесплатный хостинг сайтов московских школ

<http://schools.keldysh.ru>

Образовательное электронное интернет-издание для педагогов «Технология создания электронных средств обучения»

<http://www.humanities.edu.ru/db/msg/82636>

