Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3286306)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1–4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении

разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Плавательная подготовка

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди». Освоение водной среды. Практические знания. Всевозможные усложнения упражнений. Упражнения на суше, в воде. Упражнения на всплывание и расслабление. Дыхательные упражнения в воде. Спортивный способ «кроль на спине». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками на суше, в воде. Способ плавания «Кроль на груди».

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

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, брасс. 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 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 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре.	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника.	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека. Осанка человека.	1	
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	
2.2	Лыжная подготовка	23	
2.3	Легкая атлетика	15	
2.4	Подвижные и спортивные игры	34	
Итого по разделу		83	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	12	

	требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
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.	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья. Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4	
2.2	Лыжная подготовка	6	
2.3	Легкая атлетика	6	
2.4	Подвижные игры	10	
2.5	Плавательная подготовка	34	
Итого по разделу		60	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	5	

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

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
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. Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	
2.2	Физическая нагрузка.	1	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4	
2.2	Легкая атлетика	6	
2.3	Лыжная подготовка	6	
2.4	Плавательная подготовка	34	
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	
Итого по разделу		60	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
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. Закаливание организма.	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4	
2.2	Легкая атлетика	6	
2.3	Лыжная подготовка	6	
2.4	Плавательная подготовка	34	
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	

Итого по разделу		60	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	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.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	
3	Чем отличается ходьба от бега? Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	
8	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	
9	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	
11	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	

12	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	
14	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	
15	Считалки для подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок.	1	
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	
17	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	
18	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	
19	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	
20	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	
21	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	
22	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	
23	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	
24	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	
25	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	
26	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	
27	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	
28	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	
29	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	
30	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
31	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
32	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	

33	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
35	Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	
37	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	
38	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	
39	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	
40	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	
41	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	
42	Способы построения и повороты стоя на месте. Гимнастические упражнения с мячом.	1	
43	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	
44	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	
45	Акробатические упражнения, основные техники. Подъем ног из положения лежа на животе.	1	

46	Акробатические упражнения, основные техники. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	
47	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	
48	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	
52	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	
53	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	
54	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	
55	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения.	1	
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения.	1	
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	

	Техника ступающего шага во время передвижения.		
59	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения.	1	
60	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
61	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
62	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
63	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	
64	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	
65	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	
66	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	
67	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	
68	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	
69	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
70	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
71	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
72	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
73	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	

	ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.		
75	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
76	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	
78	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	
79	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	
80	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	
81	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	
82	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	
83	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	
84	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	
85	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	
86	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	
87	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	
88	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
89	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
90	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
91	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	
93	Равномерный бег. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	

94	Равномерный бег с изменением скорости. Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	
95	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	
96	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	
97	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
2	Техника безопасности и правила поведения в бассейне.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Бег с поворотами и изменением направлений.	1	
4	Правила гигиены учащихся в бассейне. Ознакомление с водой. Подготовительные упражнения - передвижение по дну бассейн (ходьба, бег, прыжки). Упражнения на скольжение. Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде.	1	
5	Сложно координированные беговые упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	
6	Общеразвивающие упражнения на суше. Разминка в воде. Упражнения на погружение. Элементарные движения рук и ног в воде.	1	
7	Сложно координированные беговые упражнения. Сложно координированные прыжковые упражнения: толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	

	Прыжок в высоту с прямого разбега.		
8	Общеразвивающие упражнения на суше. Работа ног кролем на груди.	1	
9	Сложно координированные беговые упражнения. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	
10	Общеразвивающие упражнения на суше. Работа ног кролем на груди. Дыхательные упражнения.	1	
11	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Смешанное передвижение. Эстафеты.	1	
12	Общеразвивающие упражнения на суше. Работа ног кролем на груди. Дыхательные упражнения. Дыхание при кроле, с поворотом головы.	1	
13	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека. Составление дневника наблюдений.	1	
14	Общеразвивающие упражнения на суше. Лежание и всплывание в воде. Работа ног кролем на груди, с доской. Работа кролем на спине, с доской.	1	
15	Игры с приемами баскетбола. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	
16	Общеразвивающие упражнения на суше. Лежание и всплывание в воде. Работа ног кролем на груди, с доской. Работа кролем на спине, с доской. Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1	
17	Игры с приемами баскетбола. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	
18	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника скольжения на	1	

	груди. Работа ног кролем на груди, с включением попеременной работой рук кроль на груди.		
19	Игры с приемами баскетбола. Прием «волна» в баскетболе.	1	
20	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника скольжения на груди. Работа ног кролем на спине, с включением попеременной работой рук кроль на спине.	1	
21	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	
22	Общеразвивающие упражнения на суше. Закрепление скольжения на груди, на спине с попеременным движением ног. Скольжение на спине.	1	
23	Гонка мячей и слалом с мячом. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	
24	Общеразвивающие упражнения на суше. Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1	
25	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	
26	Общеразвивающие упражнения на суше. Командные игры в воде.	1	
27	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
28	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника работы рук спортивным способом кроль на груди.	1	
29	Строевые упражнения и команды. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	

30	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	
31	Гимнастическая разминка. Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	
32	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	
33	Танцевальные гимнастические движения. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	
34	Общеразвивающие упражнения на суше. Обучение дыхания при кроле на груди на месте, при проплывании. Игры в воде.	1	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
36	Общеразвивающие упражнения на суше. Обучение дыхания при кроле. Игры в воде.	1	
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
38	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование дыхания с работой рук в плавнии кроль на груди. Проплывание коротких отрезков кролем на груди.	1	
39	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой.	1	
40	Общеразвивающие упражнения на суше. Проплывание коротких	1	

	отрезков кролем на груди с правильным дыханием.		
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками.	1	
42	Общеразвивающие упражнения на суше. Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1	
43	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	
44	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
45	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками.	1	
46	Общеразвивающие упражнения на суше. Движениям ног кролем на спине.	1	
47	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение падением на бок.	1	
48	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника движения ног в кроле на спине.	1	
49	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	
50	Общеразвивающие упражнения на суше. Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	
52	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование движений рук и ног в кроль на спине.	1	
53	Игры с приемами баскетбола. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	
54	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование движений рук и ног в кроль на спине.	1	

55	Игры с приемами баскетбола. Прием «волна» в баскетболе.	1	
56	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование движений рук и ног в кроль на спине.	1	
57	Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	
58	Общеразвивающие упражнения на суше. Весёлые старты на воде.	1	
59	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд.	1	
60	Общеразвивающие упражнения на суше. Эстафетное плавание.	1	
61	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	
62	Общеразвивающие упражнения на суше. Сдача контрольных нормативов.	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
64	Общеразвивающие упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1	
65	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Сложно координированные беговые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
66	Общеразвивающие упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1	
67	Сложно координированные беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	
68	Общеразвивающие упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
2	Техника безопасности и правила поведения в бассейне.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	
4	Правила гигиены учащихся в бассейне. Ознакомление с водой. Подготовительные упражнения - передвижение по дну бассейн (ходьба, бег, прыжки). Упражнения на скольжение. Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде.	1	
5	Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Челночный бег.	1	
6	Общеразвивающие упражнения на суше. Работа ног кролем на груди с доской и без. Скольжение на груди. Техника попеременной работы ног.	1	
7	Беговые упражнения с координационной сложностью. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	
8	Общеразвивающие упражнения на суше. Игры с погружением, всплыванием. Командные игры с мячом.	1	
9	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	

10	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника работы ног кроль на груди, кроль на спине. Командные игры в воде.	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подводящие упражнения.	1	
12	Общеразвивающие упражнения на суше. Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания кроль на спине (с подвижной опорой и без опоры).	1	
13	Виды физических упражнений их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой.	1	
14	Общеразвивающие упражнения на суше. Работа ног кроль на спине. Работа рук кроль на спине.	1	
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	
16	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование работы ног кроль на спине. Совершенствование работа рук кроль на спине.	1	
17	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	
18	Общеразвивающие упражнения на суше. Работа ног кроль на спине. Работа рук кроль на спине. Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1	
19	Подвижные игры с приемами баскетбола. Спортивная игра баскетбол.	1	
20	Общеразвивающие упражнения на суше. Работа ног кроль на спине. Работа рук кроль на спине. Работа рук и техника дыхания кролем на груди. Согласованность рук и ног кроль на спине.	1	

21	Подвижные игры с приемами баскетбола. Спортивная игра баскетбол.	1	
22	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди.	1	
23	Подвижные игры с приемами футбола. Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
24	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди.	1	
25	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств.	1	
26	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди и спине.	1	
27	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1	
28	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди и спине.	1	
29	Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической стенке. Лазанье по канату.	1	
30	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди и спине. Дыхательные упражнения- кроль на груди, с поворотом головы.	1	
31	Прыжки через скакалку. Лазанье по канату.	1	
32	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди и спине. Отработка дыхательных упражнений - кроль на груди, с поворотом головы.	1	
33	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца	1	

	полька, галоп.		
34	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди и спине. Отработка дыхательных упражнений - кроль на груди, с поворотом головы.	1	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
36	Общеразвивющие упражнения на суше. Проплывание отрезков 12 м в полной координации – кроль на груди. Игры в воде с мячом.	1	
37	Закаливание организма. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма.	1	
38	Сдача контрольных нормативов.	1	
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	
40	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	
42	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	
44	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	

45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	
46	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование общей координации движений в кроле на спине.	1	
47	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	
48	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование общей координации движений в кроле на спине.	1	
49	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	
50	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	
52	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1	
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
54	Общеразвивающие упражнения на суше. Сдача контрольных нормативов- кроль на груди, на спине.	1	
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
56	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника движения ног в способе брасс.	1	
57	Спортивная игра волейбол.	1	
58	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование техники движения ног в способе брасс.	1	

59	Спортивная игра волейбол.	1	
60	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника движения рук в способе брасс.	1	
61	Спортивная игра футбол.	1	
62	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласованность движения рук и дыхания в способе брасс.	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
64	Эстафетное плавание. Игры и развлечения на воде.	1	
65	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения с координационной сложностью. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Челночный бег.	1	
66	Эстафетное плавание. Игры и развлечения на воде.	1	
67	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину с разбега.	1	
68	Эстафетное плавание. Игры и развлечения на воде.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru
2	Инструктаж по технике безопасности.	1	fizkult-ura.ru fizkulturavshkole.ru nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	
4	Правила гигиены учащихся в бассейне. Ознакомление с водой. Упражнения на скольжение. Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Стили плавания.	1	
5	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка на суше. Проплывание отрезков кроль на груди, кроль на спине (с доской и без).	1	
7	Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
8	Общеразвивающие упражнения на суше. Движение ног кролем на груди с использованием доски, без доски.	1	
9	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	
10	Общеразвивающие упражнения на суше. Движение рук кролем на груди с использованием доски, с отработкой дыхания кроль на	1	

	груди.		
11	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Бег на 1000м. Эстафеты.	1	
12	Общеразвивающие упражнения на суше. Движение рук кролем на груди с использованием доски, с отработкой дыхания кроль на груди.	1	
13	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу. Определение тяжести нагрузки по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности.	1	
14	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движения рук кролем на груди.	1	
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Упражнения из игры баскетбол. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	
16	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движений ног кролем на груди.	1	
17	Упражнения из игры баскетбол. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	
18	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движений рук, ног кролем на груди.	1	
19	Упражнения из игры баскетбол. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	
20	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование согласованности рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди.	1	

21	Упражнения из игры футбол. «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	
22	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
23	Упражнения из игры футбол. «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	
24	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движений ног в способе кроль на спине с использованием доски.	1	
25	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	
26	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движений ног в способе кроль на спине.	1	
27	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине, подъем переворотом.	1	
28	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движений рук в способе кроль на спине с использованием колобашки.	1	
29	Акробатическая комбинация из освоенных упражнений. Упражнения на гимнастической перекладине.	1	
30	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование движений рук в способе кроль на спине. Командные игры в воде.	1	
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Обучение опорному прыжку.	1	
32	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование общей координации движений в кроле на спине, с использованием доски , колобашки. Игры в воде.	1	

33	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	
34	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование общей координации движений кроле на спине.	1	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты.	1	
36	Общеразвивающие упражнения на суше. Сдача контрольных нормативов.	1	
37	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения. Упражнения для снижения массы тела. Закаливающие процедуры.	1	
38	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника движения ног в способе брасс с использованием доски.	1	
39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	
40	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника движения ног в способе брасс.	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	
42	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование техники движения ног в способе брасс.	1	

43	Передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	
44	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование техники движения ног в способе брасс.	1	
45	Передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	
46	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника движения рук в способе брасс.	1	
47	Передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	
48	Общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование техники движения рук в способе брасс.	1	
49	Передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	
50	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласованность движения рук и ног в способе брасс.	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	
52	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласованность движения рук и дыхания в способе брасс.	1	
53	Упражнения из игры волейбол. Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	
54	Общеразвивающие упражнения на суше. Согласованность движения рук и дыхания в способе брасс.	1	
55	Упражнения из игры волейбол.	1	
56	Общеразвивающие упражнения на суше. Комплексная эстафета.	1	
57	Упражнения из игры волейбол.	1	

58	Общеразвивающие упражнения на суше. Техника поворота в способе брасс.	1	
59	Упражнения из игры волейбол.	1	
60	Общеразвивающие упражнения на суше. Игры на воде.	1	
61	Упражнения из игры футбол.	1	
62	Общеразвивающие упражнения на суше. Комплексная эстафета. Майская эстафета.	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
64	Общеразвивающие упражнения на суше. Комплексная эстафета. Майская эстафета.	1	
65	Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
66	Игры на воде.	1	
67	Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	1	
68	Игры на воде.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ