

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет по образованию Администрации Новгородской области

МАОУ "Гимназия "Новоскул"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей физической культуры
и ОБЖ

_____ Кузнецова Е.В.
Протокол МО от 28.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ Кабайлова
И.С.
28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Шалимо И.А.
Протокол педагогического
совета от 30.08.2023 №1
Приказ от 30.08.2023 №210-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1200124)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Великий Новгород 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 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.

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.

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, волейбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

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.

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. Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол 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	0.5	
1.2	Осанка человека	0.5	
1.3	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	16	
2.2	Легкая атлетика	16	
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

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	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	
2.2	Легкая атлетика	15	
2.3	Подвижные игры	20	
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	
Итого по разделу		14	
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	0.5	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	
2.3	Физическая нагрузка	1	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	0.5	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	
2.2	Легкая атлетика	15	
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	
Итого по разделу		14	

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	0.5	
1.2	Закаливание организма	0.5	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	
2.2	Легкая атлетика	15	
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	
Итого по разделу		48	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	
Итого по разделу		14	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Современные физические упражнения Способы передвижения ходьбой и бегом.	1	
2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1	
3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег; бег с изменением направления движения по указанию учителя коротким, средним и длинным шагом.	1	
4	Освоение навыков бега. Бег в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки.	1	
5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3×5; эстафеты, с бегом на скорость.	1	
6	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей: бег с ускорением от 10 до 15м. Эстафета «Смена сторон».	1	
7	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный медленный бег до 3 мин. Эстафета «Вызов номеров».	1	
8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперёд на одной и двух ногах.	1	
9	Освоение навыков прыжков: прыжок в длину с места; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.	1	
10	Освоение навыков прыжков: прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские	1	

	препятствия; с 3-4 шагов разбега через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см).	
11	Освоение навыков прыжков: прыжки с высоты до 30см, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	1
12	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей и координационных способностей. Преодоление естественных препятствий (через возвышения, в парах). Игры с прыжками.	1
13	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние.	1
14	Овладение навыками метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4м.	1
15	Овладение навыками метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4м.	1
16	Легкоатлетическая полоса препятствий с использованием легкоатлетических упражнений и инвентаря.	1
17	Осанка человека. Упражнения для осанки.	. 1
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации упражнений различной координационной сложности.	1
19	Освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые руки в стороны. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки	1
20	Строевые упражнения: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Основы знаний: личная гигиена.	1
21	Строевые упражнения: повороты направо, налево. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка, перекуты в группировке. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
22	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: перекуты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1кг).	1

23	Совершенствовать технику акробатических упражнений. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Основы знаний: режим дня, закаливание.	1
24	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лёжа, вис на согнутых руках. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.	1
25	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
26	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей: лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
27	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей: подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку гимнастических матов и гимнастическую скамейку.	1
28	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Запрыгивание на горку гимнастических матов. Прыжки в глубину до 40см.	1
29	Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1
30	Освоение навыков равновесия: перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
31	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
33	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Считалки для игр.	1
34	Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов, стоек игрока. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
35	Овладение элементарных умений в ловле и передаче мяча на месте и в шаге в парах. Игра «Мяч водящему».	1
36	Овладение элементарных умений в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй».	1
37	Совершенствовать технику ловли и передач мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Брось-	1

	поймай».	
38	Овладение элементарных умений ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1
39	Овладение элементарных умений ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
40	Совершенствовать технику ведения мяча шагом и бегом. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1
41	Комбинации из элементов техники ведения и передач мяча. Подвижная игра «Пять передач».	1
42	Овладение элементарных умений бросков мяча в цель (мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч».	1
43	Овладение элементарных умений бросков мяча в цель (кольцо, щит). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
44	Совершенствовать броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Школа мяча».	1
45	Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Охотники и утки», «К своим флажкам».	1
46	Развитие скоростных способностей, совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	1
47	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1
48	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Эстафеты с использованием мячей.	1
50	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижная игра «Перестрелка».	1
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Техника безопасности и особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1

	на гимнастической скамье. Подвижные игры.	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1
63	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1
65	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
66	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Основы знаний о физической культуре. Физическое развитие человека. Физические качества.	1	
2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом; с высоким подниманием бедра; в приседе; с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1	
3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Бег в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки.	1	
4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3×10; эстафеты с бегом на скорость.	1	
5	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей: бег с ускорением от 10 до 20м. Эстафета «Смена сторон».	1	
6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный медленный бег до 4 мин. Эстафета «Вызов номеров».	1	
7	Быстрота как физическое качество. Совершенствование навыков бега на короткие дистанции: соревнования по бегу на 30м. Игры с бегом.	1	
8	Выносливость как физическое качество. Совершенствование навыков бега на длинные дистанции: кросс по слабопересечённой местности до 1км.	1	
9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; с высоты до 40см.	1	
10	Освоение навыков прыжков: прыжки в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см; в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	

11	Освоение навыков прыжков: прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; в высоту с прямого разбега; многоразовые (до 8 прыжков).	1
12	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Преодоление естественных препятствий. Прыжок в длину с места на результат.	1
13	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	1
14	Овладение навыками метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 4-5м.	1
15	Совершенствование навыков метания мяча в цель и на дальность. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1
16	Легкоатлетическая полоса препятствий с использованием легкоатлетических упражнений и инвентаря. Дневник наблюдений по физической культуре.	1
17	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Основы знаний о физической культуре: утренняя зарядка, составление комплекса утренней зарядки. Закаливание.	1
18	Строевые упражнения и команды. Гимнастическая разминка. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки.	1
19	Строевые упражнения и команды. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
20	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок вперёд, кувырок в сторону.	1
21	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: стойка на лопатках согнув ноги с последующим перекатом в упор присев.	1
22	Совершенствовать технику акробатических упражнений. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
23	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивание в висе лёжа согнувшись.	1
24	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
25	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей:	1

	лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.	
26	Освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см).	1
27	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Запрыгивание на горку гимнастических матов и перелезание через горку гимнастических матов. Прыжки в глубину до 50см.	1
28	Освоение навыков равновесия: стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну. Подвижные игры на развитие равновесия.	1
29	Освоение навыков равновесия: перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Подвижные игры на развитие равновесия.	1
30	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: III позиция ног; танцевальные шаги (переменный, польки); сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1
31	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гибкость как физическое качество.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
33	Техника безопасности на уроках подвижных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1
34	Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов, стоек игрока. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
35	Овладение элементарных умений в ловле и передаче мяча на месте и в шаге в парах. Игра «Мяч водящему».	1
36	Овладение элементарных умений в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй».	1
37	Совершенствовать технику ловли и передач мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пять передач».	1
38	Овладение элементарных умений ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1

39	Овладение элементарных умений ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
40	Совершенствовать технику ведения мяча шагом и бегом. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1
41	Комбинации из элементов техники ведения и передач мяча. Подвижная игра «Пять передач».	1
42	Овладение элементарных умений бросков мяча в цель (мишень, обруч). Подвижная игра «Попади в обруч».	1
43	Овладение элементарных умений бросков мяча в цель (кольцо, щит). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
44	Совершенствовать броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижная игра «Школа мяча».	1
45	Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Охотники и утки», «К своим флажкам».	1
46	Развитие скоростных способностей, совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	1
47	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1
48	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1
49	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передач и ведения мяча. Эстафеты с использованием мячей.	1
50	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передач и ведения мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1
51	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Игры с ведением мяча.	1
52	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Игры с мячом. Основы знаний: личная гигиена.	1
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1
58	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
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1
65	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
67	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1
68	Занятия по укреплению здоровья.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Основы знаний о физической культуре. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	
2	Виды физических упражнений. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад. Круговая эстафета (15-30м).	1	
3	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег в коридорчике 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м.	1	
4	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный медленный бег до 5мин; «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м).	1	
5	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением от 20 до 30 м; бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах; зигзагом, в парах.	1	
6	Совершенствование навыков бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей: соревнования по бегу на 30м. Игры с бегом.	1	
7	Совершенствование навыков бега на длинные дистанции и развитие выносливости: кросс по слабопересечённой местности до 1км.	1	
8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам.	1	
9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см.	1	
10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега; с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков).	1	

11	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.	1
13	Овладение навыками метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 4-5м. Игра «Метко в цель».	1
14	Совершенствовать метание мяча в цель и на дальность. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1
15	Легкоатлетическая полоса препятствий с использованием легкоатлетических упражнений и инвентаря.	1
16	Эстафеты с бегом на скорость. Игры с бегом, прыжками и метаниями.	1
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний: измерение пульса на занятиях физической культурой; закаливание организма.	1
18	Строевые команды и упражнения. Освоение ОРУ с предметами: упражнения с малыми мячами. Дыхательная и зрительная гимнастика	1
19	Строевые команды и упражнения. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки.	1
20	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперёд.	1
21	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой.	1
22	Совершенствовать технику акробатических упражнений. Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1
23	Освоение висов и упоров и развитие силовых и координационных способностей: вис за ветвь; вис на согнутых руках, согнув ноги. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.	1
24	Освоение висов и упоров и развитие силовых и координационных способностей: на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднятие ног в виси.	1
25	Освоение навыков лазанья и перелезания развитие координационных и силовых способностей,	1

правильной осанки: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа; лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезания через препятствия. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

26	Освоение навыков равновесия: ходьба по бревну (высота до 1 м) приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Поднимание туловища, лёжа на спине за 30 сек.	1
27	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Прыжки в глубину до 60см.	1
28	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
29	Освоение танцевальных упражнений: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Подвижные игры.	1
30	Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Комплексное развитие двигательных способностей	1
31	Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
32	Эстафеты с элементами гимнастических упражнений и инвентаря.	1
33	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Основы знаний по физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.	1
34	Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов, стоек игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
35	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча на месте в различных построениях: треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1
36	Овладение элементарных умений в ловле и передаче мяча в движении в различных построениях: треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
37	Совершенствовать технику ловли и передач мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пять передач».	1
38	Овладение элементарных умений ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
39	Овладение техникой ведения мяча с изменением направления движения. Подвижная игра «Мяч	1

	ловцу».	
40	Совершенствовать технику ведения мяча по прямой и с изменением направления движения. Игры с ведением мяча.	1
41	Совершенствовать навык владения мячом: комбинации из элементов техники ведения и передач мяча. Подвижная игра «Пять передач».	1
42	Овладение элементарными умениями в бросках мяча. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге в мишень, обруч. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
43	Овладение элементарными умениями в бросках мяча. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге (кольцо, щит). Подвижная игра «Снайперы».	1
44	Совершенствовать броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «Подвижная цель».	1
45	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча. Подвижные игры и игровые задания на основе волейбола.	1
46	Овладение элементарными умениями в приёме и передаче мяча. Подвижные игры и игровые задания на основе волейбола.	1
47	Развитие скоростных способностей, совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1
48	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка».	1
49	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передач, броска и ведения мяча и развитие способностей к ориентированию в пространстве. Эстафеты и игровые задания с использованием мячей.	1
50	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Игры «Мини-баскетбол», «Борьба за мяч».	1
51	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Игры «Мини-баскетбол», «Перестрелка».	1
52	Основы знаний: органы пищеварения. Самостоятельные занятия: упражнения с мячом в бросках, ловле, передачах, ведении.	1
53	Правила ТБ на уроках физкультуры. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1

	двумя ногами. Эстафеты	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
58	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
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
68	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Техника безопасности и правила предупреждения травм на уроках лёгкой атлетики. Основы знаний о физической культуре: из истории развития физической культуры в России; из истории развития национальных видов спорта.	1	
2	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей: бег в коридорчике 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м. Круговая эстафета (15-30м.)	1	
3	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей: бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Встречная эстафета (расстояние 10-20м).	1	
4	Совершенствование навыков бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей: соревнования по бегу на 30м. Игры с бегом.	1	
5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный медленный бег до 5-8 мин. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м).	1	
6	Совершенствование навыков бега на длинные дистанции и развитие выносливости: кросс по слабопересечённой местности до 1км.	1	
7	Совершенствование навыков бега на длинные дистанции и развитие выносливости. Соревнования по бегу на 500м.	1	
8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см.	1	
9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления); в длину с разбега способом «согнув ноги», многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1	

10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега способом «перешагивание».	1
11	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1
13	Овладение навыками метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5м) с расстояния 5-6м. Игра «Метко в цель».	1
14	Совершенствовать метание мяча в цель и на дальность. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1
15	Легкоатлетическая полоса препятствий с использованием легкоатлетических упражнений и инвентаря.	1
16	Эстафеты с бегом на скорость. Игры с бегом, прыжками и метаниями.	1
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.	1
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Комбинации упражнений различной координационной сложности.	1
19	Строевые команды и упражнения. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте: комбинации упражнений различной координационной сложности.	1
20	Строевые команды и упражнения. Ощеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки на скакалке.	1
21	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой, мост с помощью и самостоятельно.	1
22	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок назад, кувырок вперёд.	1
23	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок назад и перекутом стойка на лопатках.	1
24	Совершенствовать технику акробатических упражнений. Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1
25	Освоение висов и упоров и развитие силовых и координационных способностей: вис на согнутых	1

	руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	
26	Освоение навыков лазанья и перелезания развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа; лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезания через препятствия.	1
27	Освоение навыков равновесия: ходьба по скамейке большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене. Поднимание туловища лёжа на спине за 30 сек.	1
28	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Прыжки в глубину до 70см.	1
29	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
30	Освоение танцевальных упражнений. Основы знаний: спортивная одежда и обувь. Подвижные игры.	1
31	Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Комплексное развитие двигательных способностей.	1
32	Самостоятельная физическая подготовка. Эстафеты с элементами гимнастических упражнений и инвентаря.	1
33	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Основы знаний о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.	1
34	Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов, стоек игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
35	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча на месте в различных построениях: треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1
36	Овладение элементарных умений в ловле и передаче мяча в движении в различных построениях: треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
37	Совершенствовать технику ловли и передач мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пять передач».	1
38	Овладение элементарных умений ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Быстро и точно».	1

39	Овладение техникой ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1
40	Совершенствовать технику ведения мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости. Игры с ведением мяча.	1
41	Совершенствовать навык владения мячом: комбинации из элементов техники ведения и передач мяча. Подвижная игра «Пять передач».	1
42	Овладение элементарными умениями в бросках мяча. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге в мишень, обруч. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
43	Овладение элементарными умениями в бросках мяча. Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге (кольцо, щит). Подвижная игра «Снайперы».	1
44	Совершенствовать броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «Подвижная цель».	1
45	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча. Подвижные игры и игровые задания на основе волейбола.	1
46	Овладение элементарными умениями в приёме и передаче мяча. Подвижные игры и игровые задания на основе волейбола.	1
47	Развитие скоростных способностей, совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи».	1
48	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка».	1
49	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передач, броска и ведения мяча и развитие способностей к ориентированию в пространстве. Эстафеты и игровые задания с использованием мячей.	1
50	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Игры «Мини-баскетбол», «Борьба за мяч».	1
51	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Игры «Мини-баскетбол», «Перестрелка».	1
52	Основы знаний: самоконтроль. Самостоятельные занятия: упражнения с мячом в бросках, ловле, передачах, ведении.	1
53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
58	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
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
66	Фестиваль, посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
67	Фестиваль, посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
68	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/>