

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»

«Выльгортса 2 №-а ш^{ор} школа» муниципальн^{ой} вел^{од}ан учреждение

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Торлопова Р.С.
Протокол
№287
от 1.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для начального общего образования 1-4 класс
на 2023-2024 учебный год

Составитель: учителя физической
культуры

с. Вильгорт, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО от 31.05.2021 (ред. от 08.11.2022г.) №286, в соответствии с требованиями ФООП НОО от 18.05.2023 №372, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

В предмете физическая культура изучается дополнительный модуль "Лапта" в 3-4 классах с учетом возраста и физической подготовленности учащихся.

В связи с отсутствием технической базы, раздел "Плавание" изучается теоретически.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры и спортивные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, 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

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс (теория)

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, Республики Коми.

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. Знаменитые пловцы Республики Коми.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- демонстрировать подводящие упражнения плавания;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать технические действия плавания
- 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	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/
1.2	Осанка человека	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5		0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/
2.2	Лыжная подготовка	16		16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/
2.3	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20		20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	https://www.gto.ru/#gto-method
3.2	Промежуточная аттестация	1	1	0	
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/

2.2	Лыжная подготовка	16		16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/
2.3	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5	https://www.gto.ru/#gto-method
3.2	Промежуточная аттестация	1	1		
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/conspect/279012/
2.2	Легкая атлетика	17		17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/226261/
2.3	Лыжная подготовка	22		22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/
2.4	Плавательная подготовка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/main/194553/
2.5	Подвижные и спортивные игры	24		24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/
Итого по разделу		77			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	https://www.gto.ru/norms
3.2	Промежуточная аттестация	1	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/09/15/materialy-dlya-promezhutochnoy-attestatsii-po-fizicheskoy
Итого по разделу		9			
Модуль «Лапта»					
Раздел 4. Знание о лапте					

1.1	История зарождения лапты	0.5		0.5	
1.2	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой	0.5		0.5	https://yandex.ru/video/preview/6959655004570144309
1.3	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	2		2	https://yandex.ru/video/preview/2056118185700142118
1.4	Физическое совершенствование.	2		2	https://yandex.ru/video/preview/6552100306382395141
1.5	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.	3		3	https://yandex.ru/video/preview/5750532691654517845
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		2	https://ya.ru/video/preview/14553258447611864177
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/conspect/226209/

1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/
2.3	Лыжная подготовка	25		25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
2.4	Плавательная подготовка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/
2.5	Подвижные и спортивные игры	26		26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/
Итого по разделу		79			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		8	https://www.gto.ru/norms
3.2	Промежуточная аттестация	1	1		
Итого по разделу		9			
Модуль «Липта»					

Раздел 4. Знания о лапте					
4.1	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	2		2	https://yandex.ru/video/preview/6959655004570144309
4.2	Подвижные игры и правила их проведения.	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/
4.3	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту. Учебные игры в лапту.	2		2	https://ya.ru/video/preview/2056118185700142118
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура	1		1		
2	Чем отличается ходьба от бега. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1		1		
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		

8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		
10	Инструктаж по технике безопасности при подвижных играх. Считалки для подвижных игр	1		1		
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		
12	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		
13	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		
14	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		
15	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		
16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		
17	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		
18	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		

19	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		
20	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		
21	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1		1		
22	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		1		
23	Акробатические упражнения, основные техники. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		
24	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		
25	Гимнастические упражнения с мячом.	1		1		
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		
27	Гимнастические упражнения в прыжках. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		
28	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		

30	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1		1		
31	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1		1		
32	Правила техники безопасности. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1		1		
33	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1		1		
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения.	1		1		
36	Упражнения в передвижении на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		

38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		
40	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом.	1		1		
41	Повторение поворотов на месте. Разучивание техники подъема “лесенка”. Техника спуска. Передвижение скользящим шагом.	1		1		
42	Техника подъема “ёлочка”. Повторение подъема “лесенка”. Передвижение скользящим шагом.	1		1		
43	Спуски и подъемы без палок. Подвижные игры на воздухе.	1		1		
44	Спуски и подъемы с палками. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. Прохождение дистанции 1000 м	1		1		
45	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками.	1		1		
46	Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции 1000 м.	1		1		

47	Скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции 1000 м.	1		1		
48	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1		1		
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		
57	Игры на развитие координации.	1		1		
58	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1		1		
59	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого	1		1		

	разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка.					
60	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		
61	Эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование координационных и скоростных способностей.	1		1		
62	Промежуточная аттестация.	1	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1		1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		

	ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		
2	Зарождение Олимпийских игр древности. Бег по пересеченной местности.	1		1		
3	Физическое развитие и его измерение. Беговые сложно-координационные упражнения. ГТО Челночный бег 3*10м.	1		1		
4	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Ускорения из разных исходных положений.	1		1		
5	Закаливание организма. ГТО Бег на 30м.	1		1		
6	Составление комплекса утренней зарядки. Метание мяча на точность.	1		1		
7	Ловкость как физическое качество.	1		1		
8	ГТО Метание теннисного мяча в цель метание мяча.	1		1		
9	Выносливость как физическое качество. ГТО Бег 1 км.	1		1		

10	Физкультминутки для занятий в домашних условиях. История и техника игры футбол.	1		1		
12	Развитие координации движений. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		1		
13	Развитие координации движений. Ведение мяча по прямой, кругу	1		1		
14	История и техника игры баскетбол.Правила поведения на занятиях баскетбола.	1		1		
15	Стойки игрока.Техника передвижения в баскетболе.	1		1		
16	Способы передачи мяча в парах. Игра “Не давай мяча водящему”	1		1		
17	Ловля и передача мяча в парах и на месте, в движении. Ведение мяча.	1		1		
18	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами.	1		1		
19	Развитие ловкости. Ведение мяча на месте. Обведение препятствий.	1		1		
20	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди в кольцо с места.	1		1		
21	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди в кольцо после ведения. Подвижные игры.	1		1		
22	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевая подготовка..	1		1		

23	Группировка. Перекаты в группировке.	1		1		
24	Техника выполнения “мост”, “стойка на лопатках”.	1		1		
25	Гимнастическая комбинация: кувырок вперед, мост, стойка на лопатках.	1		1		
26	Упражнения с гимнастической скакалкой, прыжки на 2-х ногах, на правой, на левой	1		1		
27	Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазанья по гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	1		1		
28	Упражнения с гимнастическим мячом. Перелезание через козла.	1		1		
29	ГТО подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см., поднятие туловища.	1		1		
30	Упражнения с гимнастическим мячом. Опорный прыжок через козла с места на колени, в упор присев.	1		1		
31	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.	1		1		
32	Ходьба по бревну. Освоение навыков равновесия. Танцевальные гимнастические движения	1		1		
33	ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		

34	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.Подвижные игры.	1		1		
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		
36	Техника скользящего шага.Эстафеты.	1		1		
37	Повороты переступанием на месте и после движения.	1		1		
38	Спуск с небольшого склона в основной стойке .Подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой	1		1		
39	Техника подъема и спуска: падение на бок во время спуска. Подвижные игры.	1		1		
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		
41	Техника выполнения двухшажного хода.Спуски и подъемы на лыжах	1		1		
42	Спуски, подъемы без палок	1		1		
43	Техника скольжения без палок. Круговая эстафета.	1		1		
44	Техника выполнения одношажного хода.	1		1		
45	Техника выполнения одношажного хода. Прохождение дистанции. Эстафеты.	1		1		
46	ГТО Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		
47	Техника скольжения с палками. Прохождение дистанции.	1		1		

48	Прохождение дистанции. Подвижные игры.	1		1		
49	Торможение плугом, поворотом.	1		1		
50	Прохождение дистанции. Торможения.	1		1		
51	Скользкий шаг без палок. Круговая эстафета с палками.	1		1		
52	Прохождение дистанции. Подвижные игры.	1		1		
53	Развитие выносливости. Прохождение дистанции.	1		1		
54	Техника безопасности во время прыжков высоту. Прыжок высоту с прямого разбега.	1		1		
55	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжковых навыков.	1		1		
56	ГТО Прыжки в длину	1		1		
57	Прыжки в высоту с разбега 3 шагов. Совершенствование прыжковых навыков.	1		1		
58	Техника безопасности на занятиях волейбола. Стойки, перемещения, передвижения.	1		1		
59	Перемещения в стойке приставными шагами. Верхняя передача над собой.	1		1		
60	Подводящие упражнения с мячом. Прием, передача мяча сверху над собой.	1		1		
61	Прием, передача мяча сверху в парах.	1		1		

62	Подводящие упражнения с мячом. Прием, передача мяча снизу перед собой. Подвижные игры с мячом	1		1		
63	Прием, передача мяча сверху в парах.	1		1		
64	Упражнения с мячом через сетку. Подвижная игра «Пионербол».	1		1		
65	Передача эстафетной палочки. Совершенствование скоростных способностей.	1		1		
66	Эстафеты «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Соревнования до 60 м.	1		1		
67	Бег по пересеченной местности. Эстафеты. Развитие физических качеств	1		1		
68	Промежуточная аттестация	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов.	1		1		
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1		1		
3	Кросс по пересеченной местности.	1		1		
4	Виды физических упражнений, спецбеговые упражнения	1		1		
5	.Развитие скоростных способностей.	1		1		
6	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1		1		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
8	Дозировка физических нагрузок.	1		1		
9	Метание мяча в парах	1		1		
10	Метание мяча на дальность.	1		1		
11	История появления современного спорта.	1		1		
12	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		1		

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО метания теннисного мяча.	1		1		
14	Закаливание организма под душем.	1		1		
15	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости	1		1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 1 км	1		1		
17	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		
18	Техника безопасности на уроках по футболу.	1		1		
19	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Удары по неподвижному мячу.	1		1		
20	Стойки игрока. Ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу.	1		1		
21	Перемещения в стойке. Комбинации из элементов передвижения.	1		1		
22	Техника безопасности на уроках по баскетболу. История баскетбола.	1		1		
23	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении.	1		1		
24	Ведение баскетбольного мяча с обводкой.	1		1		
25	Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		

26	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком о пол, в движении в парах	1		1		
27	Ведение мяча на месте и по прямой. Эстафеты.	1		1		
28	Упражнения с мячом. Броски мяча в кольцо с места.	1		1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		
30	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей	1		1		
31	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1		1		
32	Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1		1		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Челночный бег	1		1		
34	Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1		1		
35	Выполнение команд «На первый-второй рассчитайся!». Развитие координационных способностей.	1		1		

36	Перекаты и группировка .2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		1		
37	Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		1		
38	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1		1		
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО поднимание туловища	1		1		
40	Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения в танцах галоп и полька.	1		1		
41	Передвижения по гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика.	1		1		
42	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1		1		
43	Ходьба по бревну приставным шагом правым и левым боком, с поворотом. Развивать координацию движения.	1		1		
44	Комбинация гимнастических упражнений. Развитие координационных способностей .	1		1		
45	Опорный прыжок через козла с места	1		1		
46	Опорный прыжок через козла на колени, упор присев	1		1		

47	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1		1		
48	Повторение ранее пройденного материала. Скользящий шаг.	1		1		
49	Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м.	1		1		
50	Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м.	1		1		
51	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		1		
52	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		1		
53	Торможение плугом. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		1		
54	Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 км.	1		1		
55	Отработка техники скользящего шага.	1		1		
56	Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 км..	1		1		
57	Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		
58	Круговая эстафета с этапом 300 м. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		
59	Прохождение дистанции 1000 м. Скользящий шаг. Ступающий шаг.	1		1		

60	Скользкий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 метров.	1		1		
61	Подъемы, спуски, повороты. Прохождение дистанции 1000 м. Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1		1		
62	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1000 м.	1		1		
63	Торможение плугом. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		1		
64	Скользкий шаг. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		
65	Отработка техники скользящего шага.	1		1		
66	Скользкий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 000 м.	1		1		
67	Прохождение дистанции 2 км.	1		1		
68	Круговая эстафета с этапом 200м.	1		1		
69	Скользкий шаг. Прохождение дистанции 1500 м.	1		1		
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		

71	История развития плавания. Знаменитые пловцы.	1		1		
72	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс	1		1		
73	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту. Многоскоки. Игра «Снайпера». Развитие прыгучести.	1		1		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		
75	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		
77	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки, перемещения	1		1		
78	Техника верхней передачи двумя руками над собой, в парах.	1		1		
79	Игра пионербол с элементами волейбола.	1		1		
80	Броски мяча одной рукой на дальность (на точность)	1		1		
81	ОРУ. Нижняя передача мяча в паре через сетку .Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		

82	ОРУ. Игра «Снайпера». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		
83	Выполнение верхней передачи мяча.	1		1		
84	Игра «Снайпера». Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
85	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		
86	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		1		
87	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м)	1		1		
88	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		1		
89	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		1		
90	Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		
91	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	1		1		
92	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	1		1		
94	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1		1		
модуль	“Лепта”					

95	История зарождения лапты. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой	1		1		
96	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	1		1		
97	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	1		1		
98	Физическое совершенствование.	1		1		
99	Физическое совершенствование.	1		1		
100	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту	1		1		
101	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту	1		1		
102	Промежуточная аттестация	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1		1		
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени.	1		1		
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		
4	Специальные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		1		
5	Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты	1		1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		
7	Норматив комплекса ГТО Бег на 30м. Эстафеты	1		1		

8	Метание малого мяча на дальность	1		1		
9	Метание малого мяча на дальность	1		1		
10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		
11	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		
12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		
14	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		
15	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		
17	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		
18	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		
19	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Упражнения из игры футбол	1		1		

20	Ускорения, старты из различных положений. удары по неподвижному и катящемуся мячу. Упражнения из игры футбол	1		1		
21	Комбинации из элементов передвижения. Учебная игра	1		1		
22	Стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте и по прямой	1		1		
23	Ловля и передача мяча в парах. Броски в цель (щит)	1		1		
24	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		1		
25	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		
26	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		1		
27	Броски в кольцо, передачи мяча в парах. Основные правила игры в баскетбол. Учебная игра	1		1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		

29	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		
30	ОРУ с мячом. Передачи мяча в движении. Учебная игра	1		1		
31	Тактические правила игры. Учебная игра	1		1		
32	Закаливание организма	1		1		
33	Эстафеты с мячом. Учебная игра	1		1		
34	Ловля и передача мяча двумя руками с шагом вперед. Учебная игра	1		1		
35	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые команды.	1		1		
36	Кувырок вперед, кувырок назад. Ознакомление с акробатической комбинацией.	1		1		
37	Мост (с помощью и без), стойка на лопатках. Акробатическая комбинация	1		1		
38	Упражнения на гимнастической перекладине. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1		1		
39	Упражнения на гимнастической перекладине. Отработка висов.	1		1		
40	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Отработка подтягиваний. Ознакомление с комбинацией на	1		1		

	гимнастическом бревне. Отработка отдельных элементов					
41	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Комбинация на гимнастическом бревне.	1		1		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		
43	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1		1		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		
45	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		
46	Лазанье по наклонной по наклонной и горизонтальной скамье. Упражнения на гимнастической скамье	1		1		
47	Перелезание через препятствия	1		1		
48	Упражнения на гимнастической скамье. Прохождение полосы препятствий	1		1		

49	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1		1		
50	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		
51	Повороты переступанием, прохождение дистанции 1 км	1		1		
52	Подъем “лесенкой”. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км	1		1		
53	Подъем “елочкой”. Торможение плугом. Игра “Кто дальше”	1		1		
54	Отработка подъемов, спусков, торможения. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		
55	Попеременный двушажный ход, дистанция 2,5 км	1		1		
56	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		
57	Попеременный двушажный ход,	1		1		
58	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		
59	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		
60	Эстафеты на лыжах с палками и без.	1		1		

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		
62	Прохождение дистанции 2,5 км. Игра “Акула и акулята”	1		1		
63	Отработка подъема “лесенка”, поворотов на месте.	1		1		
64	Соревнования на дистанцию 1000 м.	1		1		
65	Попеременный двушажный ход, дистанция 1,5 км	1		1		
66	Повороты переступанием. Торможение плугом. Игра “Не задень!”	1		1		
67	Передвижение на лыжах свободным стилем, подъем “елочка”. Игра “Кто дальше”	1		1		
68	Игра-эстафета. Прохождение дистанции 2,5 км	1		1		
69	Отработка попеременного и одновременного лыжных ходов	1		1		
70	Круговая эстафета с этапом 100 м	1		1		
71	Прохождение дистанции 2,5 км свободным стилем.	1		1		
72	Круговая эстафета с этапом 200 м	1		1		
73	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения. Имитационные	1		1		

	упражнения в плавании способом кроль					
74	Имитационные упражнения в плавании способом кроль.	1		1		
75	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		
76	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		
77	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		
78	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		
79	Прыжок в высоту способом перешагивания. Игра "Прыжок за прыжком"	1		1		
80	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки игрока, перемещения.	1		1		
81	Эстафеты с элементами волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача	1		1		
82	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача	1		1		
83	Эстафеты с мячами. Основные правила игры. Игра пионербол с элементами волейбола	1		1		

84	Передача мяча на точность. Игра пионербол с элементами волейбола	1		1		
85	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		
86	Передача мяча сверху у стены - многократно с ударом о стену. Игра "Падающая палка"	1		1		
87	Выполнение игровых заданий. Игра "Полет мяча"	1		1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры	1		1		
89	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		
90	Тактические правила игры в влейбол. Учебная игра	1		1		
91	Встречные эстафеты с предметами.	1		1		
92	Круговая эстафета с этапом в 100 м. Игра "Снайпера"	1		1		
93	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		
94	Бег по пересеченной местности. Игра "Бездомный заяц"	1		1		
95	Преодоление препятствий. Круговая эстафета. Игра "Невод"	1		1		

96	Промежуточная аттестация	1	1			
модуль	Лапта					
97	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1		1		
98	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1		1		
99	Подвижные игры и правила их проведения.	1		1		
100	Подвижные игры и правила их проведения.	1		1		
101	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту. Учебные игры в лапту.	1		1		
102	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту. Учебные игры в лапту.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101		

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

1. Учебник 1-2 класс по физической культуре
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova>
2. Учебник 1-2 класс по физической культуре
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova>
3. Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
4. Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
5. Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru/>
2. https://vk.com/ya_uchitel_fizkultury
3. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
4. <https://www.gto.ru/norms>
5. <https://uchi.ru/?->

