

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация Зуевского района

МКОУ ООШ д.Зуи

РАССМОТРЕНО

Директором МКОУ ООШ
д.Зуи

Вострикова

Вострикова Л.Ю.
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Махнёва

Махнёва А.И.
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании м.совета
МКОУ ООШ д.Зуи

от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 436569)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2-4 классов

Зуи 2024

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 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: 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).

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане МКОУ ООШ д.Зуи.

В 2-4 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов в год.

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересур сы
		Всег о	Контрольныерабо ты	Практическиерабо ты	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	В ходе урок а			Поелдясвободноговвод а
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В ходе урок а			Поелдясвободноговвод а
Итогопоразделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Занятияпоукреплениюздоровья	В ходе урок а			Поелдясвободноговвод а
1.2	Индивидуальныекомплексыутреннейзар	В			Поелдясвободноговвод

	ядки	ходе урок а			а
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного вво а
2.2	Лыжная подготовка	18			Поле для свободного вво а
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного вво а
2.4	Подвижные игры	20			Поле для свободного вво а
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В ходе урок а			Поле для свободного вво а
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	В ходе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В ходе урока			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В ходе урока			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	В ходе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	В ходе урока			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В ходе урока			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатики	16			Поледлясвободноговвода
2.2	Легкаяатлетика	20			Поледлясвободноговвода
2.3	Лыжнаяподготовка	18			Поледлясвободноговвода
2.4	Плавательнаяподготовка	В ходе урока			Поледлясвободноговвода
2.5	Подвижные и спортивныеигры	14			Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу		68			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В ходе урока			Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересур сы
		Всего	Контрольныерабо ты	Практическиерабо ты	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	В ходе урока			Поледлясвободногово да
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Самостоятельнаяфизическаяподгот овка	В ходе урока			Поледлясвободногово да
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В ходе урока			Поледлясвободногово да
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В ходе урока			Поледлясвободногово да
1.2	Закаливаниеорганизма	В ходе урока			Поледлясвободногово да
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основамиакробатики	14			Поледлясвободногоовво да
2.2	Легкаяатлетика	20			Поледлясвободногоовво да
2.3	Лыжнаяподготовка	18			Поледлясвободногоовво да
2.4	Плавательнаяподготовка	В ходе урока(теори я)			Поледлясвободногоовво да
2.5	Подвижные и спортивныеигры	16			Поледлясвободногоовво да
Итогопоразделу		68			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В ходе урока			Поледлясвободногоовво да
Итогопоразделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1(10)	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.
2	Броски мяча в неподвижную мишень. Зарождение Олимпийских игр.	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.
3	Сложно координированные прыжковые упражнения. Современные Олимпийские игры.	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.
4	Сложно координированные прыжковые упражнения. Физическое развитие.	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.
5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Физическое развитие.	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.
6	Прыжок в высоту с прямого разбега. Сила как физическое	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.

	качество.					
7	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.
8	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.
9	Бег с поворотами и изменением направлений. Быстрота как физическое качество.	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.
10	Сложно координированные беговые упражнения. Выносливость как физическое качество.	1		1	с	Устный опрос. Практическая работа.
11(10)	ТБ. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	о	Устный опрос. Практическая работа.
12	Игры с приемами баскетбола	1		1	о	Устный опрос. Практическая работа.
13	Игры с приемами баскетбола	1		1	о	Устный опрос. Практическая работа.
14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	о	Устный опрос. Практическая работа.
15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	о	Устный опрос. Практическая работа.
16	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	о	Устный опрос. Практическая работа.

17	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	о	Устный опрос. Практическая работа.
18	Прием «волна» в баскетболе	1		1	о	Практическая работа.
19	Прием «волна» в баскетболе	1		1	н	Практическая работа.
20	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	1		1		Практическая работа.
21(10)	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатик Гибкость как физическое качество .	1		1	н	Устный опрос. Практическая работа.
22	Строевые упражнения и команды Развитие координации движений.	1		1	н	Практическая работа.
23	Строевые упражнения и команды	1		1	н	Практическая работа.
24	Прыжковые упражнения. Развитие координации движений.	1		1	н	Практическая работа.
25	Гимнастическая разминка Дневник наблюдений по физической культуре.	1		1	н	. Устный опрос. Практическая работа.
26	Ходьба на гимнастической скамейке Закаливание организма.	1		1	д	Устный опрос. Практическая работа.
27	Упражнения с гимнастической скакалкой. Утренняя зарядка.	1		1	д	Устный опрос. Практическая работа.

28	Упражнения с гимнастической скакалкой. Составление комплекса утренней зарядки.	1		1	д	Устный опрос. Практическая работа.
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	д	Практическая работа.
30	Танцевальные гимнастические движения	1		1	д	Практическая работа.
31(18)	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Скользкий шаг.	1		1	д	Устный опрос. Практическая работа.
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	д	Практическая работа.
33	Спуск с горы в основной стойке	1		1	д	Практическая работа.
34	Спуск с горы в основной стойке	1		1	я	Практическая работа.
35	Подъем лесенкой	1		1	я	Практическая работа.
36	Подъем лесенкой	1		1	я	Практическая работа.
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	я	Практическая работа.
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	я	Практическая работа.
39	Торможение лыжными палками	1		1	я	Практическая работа.
40	Торможение «плугом».	1		1	ф	Практическая работа.
41	Торможение падением на бок	1		1	ф	Практическая работа.
42	Торможение падением на бок	1		1	ф	Практическая работа.
43	Техника одновременного одношажного хода.	1		1	ф	Практическая работа.

44	Одновременный одношажный ход.	1		1	ф	Практическая работа.
45	Равномерное прохождение дистанции 1 км.	1		1	ф	Практическая работа.
46	Эстафета лыжная.	1		1	ф	Практическая работа.
47	Прохождение дистанции на скорость.	1		1	ф	Практическая работа.
48	. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	ф	Устный опрос. Практическая работа.
49(10)	ТБ на уроках по подвижным играм. Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	м	Устный опрос. Практическая работа.
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	м	Практическая работа.
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	м	Практическая работа.
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	м	Практическая работа.
53	Футбольный бильярд	1		1	м	Практическая работа.
54	Бросок ногой	1		1	а	Практическая работа.
55	Бросок ногой	1			а	Практическая работа.
56	Подвижные игры на развитие	1		1	а	Практическая работа.

	равновесия					
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	a	Практическая работа.
58	Игра футбол по упрощенным правилам.	1		1	a	Практическая работа.
59(10)	Правила ТБ на уроках л/а. Укрепление здоровья через ВФСРГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	a	Устный опрос. Практическая работа.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	a	Устный опрос. Практическая работа.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты	1		1	a	Практическая работа.
62	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	a	Практическая работа.

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	м	Практическая работа.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	м	Практическая работа.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	м	Практическая работа.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	м	Практическая работа.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	м	Практическая работа.
68	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	м	Практическая работа.

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			

3 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуч ения	Электронныецифровыеобразоват ельныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1(10)	ТБ на уроках л/а.Прыжок в длину с разбега	1			с	Поледлясвободного ввода1
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1			с	Поледлясвободного ввода1
3	Броскинабивногомяча	1			с	Поледлясвободного ввода1
4	Броски набивного мяча. История появления современного спорта.	1			с	Поледлясвободного ввода1
5	Челночныйбег	1			с	Поледлясвободного ввода1
6	Челночный бег. Виды физических упражнений.	1			с	Поледлясвободного ввода1
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			с	Поледлясвободного ввода1
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1			с	Поледлясвободного ввода1
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			с	Поледлясвободного ввода1
10	Беговые упражнения с	1			с	Поледлясвободного ввода1

	координационной сложностью. Дозировка физических нагрузок.					
11(8)	ТБ по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			о	Поле для свободного ввода 1
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			о	Поле для свободного ввода 1
13	Спортивная игра баскетбол	1			о	Поле для свободного ввода 1
14	Спортивная игра баскетбол	1			о	Поле для свободного ввода 1
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			о	Поле для свободного ввода 1
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			о	Поле для свободного ввода 1
17	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			о	Поле для свободного ввода 1
18	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			о	Поле для свободного ввода 1
19(10)	Строевые команды и упражнения	1			о	Поле для свободного ввода 1
20	Строевые команды и упражнения	1			н	Поле для свободного ввода 1

21	Лазанье по канату. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1			н	Поле для свободного ввода 1
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1			н	Поле для свободного ввода 1
23	Передвижения по гимнастической стенке. Закаливание организма под душем.	1			н	Поле для свободного ввода 1
24	Передвижения по гимнастической стенке	1			н	Поле для свободного ввода 1
25	Прыжки через скакалку	1			н	Поле для свободного ввода 1
26	Прыжки через скакалку. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			д	Поле для свободного ввода 1
27	Ритмическая гимнастика	1			д	Поле для свободного ввода 1
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			д	Поле для свободного ввода 1
29(18)	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			д	Поле для свободного ввода 1
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			д	Поле для свободного ввода 1
31	Повороты на лыжах способом переступания на	1			д	Поле для свободного ввода 1

	месте					
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			д	Поле для свободного ввода 1
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			д	Поле для свободного ввода 1
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			я	Поле для свободного ввода 1
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			я	Поле для свободного ввода 1
36	Повороты на лыжах способом переступания	1			я	Поле для свободного ввода 1
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			я	Поле для свободного ввода 1
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			я	Поле для свободного ввода 1
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			я	Поле для свободного ввода 1
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			ф	Поле для свободного ввода 1
41	Передвижение скользящим шагом.	1			ф	Поле для свободного ввода 1

42	Попеременный двухшажный ход.	1			ф	Поле для свободного ввода 1
43	Попеременный двухшажный ход.	1			ф	Поле для свободного ввода 1
44	Одновременный одношажный ход.	1			ф	Поле для свободного ввода 1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			ф	Поле для свободного ввода 1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			ф	Поле для свободного ввода 1
47(3)	ТБ на уроке по волейболу. Спортивная игра волейбол	1			ф	Поле для свободного ввода 1
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			м	Поле для свободного ввода 1
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			м	Поле для свободного ввода 1
50(3)	ТБ по футболу. Спортивная игра футбол. Подвижные игры с приемами футбола	1			м	Поле для свободного ввода 1
51	Подвижные игры с	1			м	Поле для свободного ввода 1

	приемами футбола.					
52	Подвижные игры с приемами футбола. ТБ при плавание.	1			м	Поле для свободного ввода 1
53(6)	ТБ на гимнастике. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Плавательная подготовка.	1			м	Поле для свободного ввода 1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			а	Поле для свободного ввода 1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1			а	Поле для свободного ввода 1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			а	Поле для свободного ввода 1

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
57	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			a	Поле для свободного ввода 1
58(10)	ТБ на л/а. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			a	Поле для свободного ввода 1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			a	Поле для свободного ввода 1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			a	Поле для свободного ввода 1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			a	Поле для свободного ввода 1

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			а	Поле для свободного ввода 1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			м	Поле для свободного ввода 1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			м	Поле для свободного ввода 1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			м	Поле для свободного ввода 1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			м	Поле для свободного ввода 1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1			м	Поле для свободного ввода 1

	Подвижные игры					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1			м	Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуч ения	Электронныецифровыеобразователь ныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1(9)	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			с	Полевдясвободного ввода1
2	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Из истории развития физической культуры в России.	1			с	Полевдясвободного ввода1
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			с	Полевдясвободного ввода1
4	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Из истории развития национальных видов спорта.	1			с	Полевдясвободного ввода1
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			с	Полевдясвободного ввода1
6	Беговые упражнения. Влияние занятий физической	1			с	Полевдясвободного ввода1

	подготовкой на работу систем организма.					
7	Беговые упражнения. Самостоятельная физическая подготовка.	1			с	Поле для свободного ввода 1
8	Метание малого мяча на дальность	1			с	Поле для свободного ввода 1
9	Метание малого мяча на дальность	1			с	Поле для свободного ввода 1
10(15)	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			о	Поле для свободного ввода 1
11	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			о	Поле для свободного ввода 1
12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			о	Поле для свободного ввода 1
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1			о	Поле для свободного ввода 1

14	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			о	Поле для свободного ввода 1
15	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			о	Поле для свободного ввода 1
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			о	Поле для свободного ввода 1
17	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			о	Поле для свободного ввода 1
18	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			о	Поле для свободного ввода 1
19	Упражнения из игры волейбол. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			н	Поле для свободного ввода 1
20	Упражнения из игры волейбол	1			н	Поле для свободного ввода 1
21	Упражнения из игры	1			н	Поле для свободного ввода 1

	баскетбол. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.					
22	Упражнения из игры баскетбол	1			н	Поле для свободного ввода 1
23	Упражнения из игры футбол Оказание первой помощи на занятиях физической культуры .	1			н	Поле для свободного ввода 1
24	Упражнения из игры футбол	1			н	Поле для свободного ввода 1
25(8)	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			д	Поле для свободного ввода 1
26	Акробатическая комбинация	1			д	Поле для свободного ввода 1
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			д	Поле для свободного ввода 1
28	Опорный прыжок через	1			д	Поле для свободного ввода 1

	гимнастического козла с разбега способом напрыгивания					
29	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Обучение опорному прыжку	1			д	Поле для свободного ввода 1
30	Упражнения на гимнастической перекладине. Закаливание организма.	1			д	Поле для свободного ввода 1
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			д	Поле для свободного ввода 1
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			д	Поле для свободного ввода 1
33(18)	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			я	Поле для свободного ввода 1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1			я	Поле для свободного ввода 1

	упражнения					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			я	Поле для свободного ввода 1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			я	Поле для свободного ввода 1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			я	Поле для свободного ввода 1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			я	Поле для свободного ввода 1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			ф	Поле для свободного ввода 1
40	Передвижение на лыжах	1			ф	Поле для свободного ввода 1

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона					
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			ф	Поле для свободного ввода 1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			ф	Поле для свободного ввода 1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			ф	Поле для свободного ввода 1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			ф	Поле для свободного ввода 1
45	Горнолыжная подготовка. Преодоле ние спусков и подъемов.	1			ф	Поле для свободного ввода 1

46	Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков и подъемов.	1			ф	Поле для свободного ввода 1
47	Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков и подъемов.	1			м	Поле для свободного ввода 1
48	Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков и подъемов.	1			м	Поле для свободного ввода 1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			м	Поле для свободного ввода 1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			м	Поле для свободного ввода 1
51(18)	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3	1			м	Поле для свободного ввода 1

	ступени.					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			м	Поле для свободного ввода 1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			а	Поле для свободного ввода 1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			а	Поле для свободного ввода 1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1			а	Поле для свободного ввода 1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			а	Поле для свободного ввода 1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1			а	Поле для свободного ввода 1

	из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
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			а	Поле для свободного ввода 1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			а	Поле для свободного ввода 1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1			а	Поле для свободного ввода 1

	скамье. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			а	Поле для свободного ввода 1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			м	Поле для свободного ввода 1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			м	Поле для свободного ввода 1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1			м	Поле для свободного ввода 1

	Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			м	Поле для свободного ввода 1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			м	Поле для свободного ввода 1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			м	Поле для свободного ввода 1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			м	Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Перекладина универсальная
- Козел гимнастический
- Перекладина навесная
- Щит баскетбольный
- Планка для прыжков в высоту
- Гантели шт.
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мяч футбольный
- Сетка волейбольная
- Мяч для метания
- Граната для метания
- Набивные мячи
- Скакалки гимнастические .

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 1-4 классы Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник "Физическая культура" 1-4 класс Матвеев А.П.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интерактивные модели, видеофрагменты, картографические материалы и другие учебные материалы.