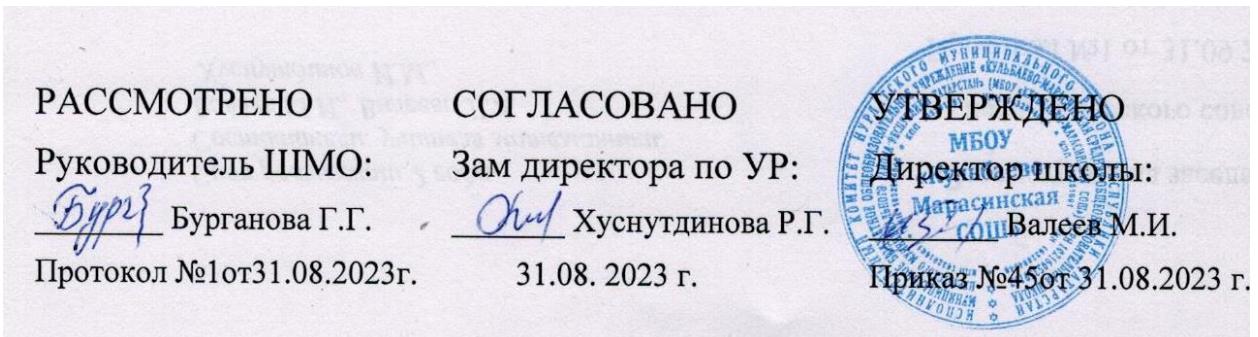


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района РТ

Кульбаево-Марасинская СОШ Нурлатского района



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Кульбаево-Марас 2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации

активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

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 всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 приrostы по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 устраниению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 приrostы в их показателях.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 проплыивание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);**
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный потенциал
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	<i>Что понимается под физической культурой</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	<i>Режим дня школьника</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
3.2.	<i>Осанка человека</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Формирование установки на здоровый образ жизни
3.3.	<i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		3		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Воспитание правил и норм поведения. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
4.2.	<i>Лыжная подготовка</i>	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Быть взаимовежливым и при выполнении задания.
4.3.	<i>Лёгкая атлетика.</i>	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
4.4.	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	Воспитывать и проявлять смелость, волю, решительность,

				активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры.
Итого по разделу		61		
5.1.	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i>	В процессе урока	https://resh.edu.ru	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный потенциал
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	<i>История подвижных игр и соревнований у древних народов</i>	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	Воспитывать интерес к истории подвижных игр и соревнований древних народов
1.2.	<i>Зарождение Олимпийских игр</i>	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	Воспитывать интерес к истории зарождения Олимпийских игр
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				

2.1.	<i>Физическое развитие и его измерение</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/	Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культуры. Формирование установки на здоровый образ жизни.
	Итого по разделу	2		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	<i>Занятия по укреплению здоровья</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Закаливание и укрепления организма
3.2.	<i>Индивидуальные комплексы утренней зарядки</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Формирование установки на здоровый образ жизни
	Итого по разделу	3		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим. Воспитание грации, эстетики, красоты движений.
4.2.	<i>Лыжная подготовка</i>	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	Содействие воспитания чувства упорства, трудолюбия, решительности, смелости. Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим

4.3.	<i>Лёгкая атлетика</i>	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/	Воспитывать и проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе выполнений упражнений
4.4.	<i>Подвижные игры</i>	23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/	Содействовать воспитанию взаимопонимания, взаимовыручки, взаимоуважения
Итого по разделу		62		

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i>	<i>В процессе урока</i>	https://resh.edu.ru	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный потенциал
-------	-------------	--	---	--------------------------

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1.	<i>Физическая культура у древних народов</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	Воспитание устойчивого интереса к физической культуре древних народов
Итого по разделу		1		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1.	<i>Виды физических упражнений,</i>	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	Воспитание устойчивого
------	------------------------------------	-----	---	------------------------

	<i>используемые на уроках</i>			интереса и потребности систематических занятий физической культурой
2.2.	<i>Измерение пульса на уроках физической культуры</i>	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	Формирование установки на здоровый образ жизни
2.3.	<i>Физическая нагрузка</i>	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу		1		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	<i>Закаливание организма</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	Закаливание и укрепления организма
3.2.	<i>Дыхательная гимнастика и зрительная гимнастика</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу		3		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	Воспитание грации, эстетики, красоты движений, чувства ритма. Воспитание устойчивого интереса и потребности систематических занятий физической культурой.
4.2.	<i>Лёгкая атлетика</i>	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими

			on/4458/start/226581/	упражнениями
4.3.	<i>Лыжная подготовка</i>	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Формирование установки на здоровый образ жизни.
4.4.	<i>Плавательная подготовка</i>	1	HTTPS://RESH.EDU.RU/SUBJECT/LESSON/6432/START/194549/	Закаливание и укрепления организма.
4.5.	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/	Воспитание чувства коллективизма Воспитание чувства взаимовыручки.
Итого по разделу		63		

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i>	В процессе урока	https://resh.edu.ru	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный потенциал
-------	-------------	--	---	--------------------------

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1.	<i>Из истории развития физической культуры в России</i>	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/	Воспитание устойчивого интереса к истории развития физической культуры в
------	---	-----	---	--

				России
1.2.	<i>Из истории развития национальных видов спорта</i>	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/	Воспитание устойчивого интереса к истории развития национальных видов спорта

Итого по разделу	1	
------------------	---	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1.	<i>Самостоятельная физическая подготовка</i>	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	Воспитание стремления к здоровому образу жизни	
2.2.	<i>Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении</i>	0.75	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	Формирование установки на здоровый образ жизни	
Итого по разделу		1			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/	Воспитание стремления к здоровому образу жизни	
3.2.	<i>Закаливание организма</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	Закаливание и укрепления организма	
Итого по разделу		3			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
4.2.	<i>Лёгкая атлетика</i>	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Содействовать

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4.3.	<i>Лыжная подготовка</i>	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Воспитывать и проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры
4.4.	<i>Плавательная подготовка</i>	1	https://resh.edu.ru	Воспитание стремления к здоровому образу жизни, закаливанию и укреплению организма
4.5.	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающим. Формирование и сплочение классных коллективов.
Итого по разделу		63		

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i>	В процессе урока	https://resh.edu.ru	Формирование установки на здоровый образ жизни
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п\п	Раздел, тема урока	Количество часов
1	<i>Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК</i>	6/1

	<i>ГТО.</i> Что понимается под физической культурой. Инструктаж по Т/Б № 28. Первичный инструктаж.	
2	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Инструктаж по Т/Б № 3; №2.	1
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Инструктаж по Т/Б № 7; №31.	1
4	Режим дня школьника	1
5	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1
6	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1
7	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1
8	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1
9	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	10/1
10	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. <i>Современные физические упражнения.</i>	1
11	Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1
12	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	1
13	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1
14	Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1
15	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре	1
16	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. <i>Личная гигиена и гигиенические процедуры.</i>	1
17	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	1
18	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1
19	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т/Б №1.	11/1
20	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. <i>Осанка человека. Упражнения для осанки.</i>	1
21	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1
22	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1
23	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. <i>Комплексы утренней зарядки и физкультминуток.</i>	1
24	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1
25	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	1

	Выполнить упражнения в равновесии. <i>Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.</i>	
26	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1
27	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1
28	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1
29	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1
30	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	3/1
31	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1
32	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1
33	Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия. Инструктаж по Т/Б №5; №32.	10/1
34	Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника.	1
35	Строевые команды в лыжной подготовке.	1
36	Обучение передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Повороты.	1
37	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	1
38	Обучение передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.	1
39	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.	1
40	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты на месте.	1
41	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
42	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1
43	Осанка человека	1
44	ОРУ. Подвижные игры «К своим флагкам», «Два мороза». Эстафеты	6/1
45	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1
46	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
47	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Метко в цель»	1
48	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1
49	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флагкам»	1
50	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1
51	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	10/1
52	Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1
53	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1
54	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1
55	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1
56	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать	1

	развитию физических качеств в игре.	
57	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1
58	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1
59	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1
60	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1
61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	5/1
62	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1
63	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1
64	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1
65	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1
66	Плавание. Упражнения для привыкания к воде: приседание с погружением в воду с головой, лежание на поверхности воды. Техника безопасности.	1

2 класс

№ п\п	Раздел, тема урока	Количество часов
1.	<i>Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</i> Организационно-методические указания. Первичный инструктаж. Инструктаж по Т/Б № 28. <i>История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.</i>	7/1
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Инструктаж по Т/Б № 2; №3.	1
3.	Строевые упражнения. Обучение технике высокого старта. Челночный бег 3Х10 м – тест. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Инструктаж по Т/Б № 7; №31.	1
4.	Физическое развитие. Физические качества <i>Дневник наблюдений по физической культуре</i>	1
5.	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 метров – тест. Способствовать развитию физических качеств в игре (быстрота)	1
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1
7.	Закаливание организма	1
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1
9.	ОРУ. Эстафеты. Подтягивание – тест. Сила как физическое качество.	1
10.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флагкам», «Два мороза». Эстафеты	9/1
11.	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смиришь!», «Октябрята». Эстафеты	1
12.	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1
13.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Метко в цель»	1
14.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1
15.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флагкам»	1
16.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1

17.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», «Два мороза»	1
18.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», «Два мороза»	1
19.	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Инструктаж по Т/Б №1. Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	11/1
20.	Строевые команды. Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1
21.	Строевые команды. Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1
22.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств, гибкости. Наклон- тест.	1
23.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1
24.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1
25.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой.	1
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы. Прыжки со скакалкой.	1
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. Пресс- тест.	1
28.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1
29.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1
30.	Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Инструктаж по Т/Б №5; №32. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	12/1
31.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
32.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
33.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
34.	Спуски с небольшого склона в основной стойке и подъёмы на лыжах	1
35.	Спуски с небольшого склона в основной стойке и подъёмы на лыжах	1
36.	Спуски и подъёмы на лыжах	1
37.	Спуски и подъёмы на лыжах	1
38.	Торможение лыжными палками и падением на бок во время спуска	1
39.	Торможение лыжными палками и падением на бок. Прохождение дистанции 1 км. <i>Выносливость как физическое качество.</i>	1
40.	Торможение лыжными палками и падением на бок. Прохождение дистанции до 1.5 км.	1
41.	Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
42.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра	9/1

	«Бросай и поймай»	
43.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1
44.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1
45.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1
46.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1
47.	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом.	1
48.	ОРУ. Эстафеты с футбольным мячом.	1
49.	ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
50.	ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
51.	Утренняя зарядка. Составление комплексов утренней зарядки.	1
52.	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Старты из различных исходных положений. Техника бега на 30 м с высокого старта.	12/1
53.	Бег 30 м на результат. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1
54.	Челночный бег 3x10 м – тест. Беговые сложно-координационные упражнения.	1
55.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1
56.	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1
57.	Техника метания мяча на дальность, способствовать развитию физических качеств в игре.	1
58.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подтягивание- тест.	1
59.	Метание мяча на дальность на результат.	1
60.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1
62.	Развитие выносливости. Броски малого мяча в неподвижную мишень.	1
63.	Развитие выносливости. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.	1
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	5/1
65.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1
67.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1
68.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1

3 класс

№ п\п	Раздел, тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Организационно-методические указания. Первичный инструктаж. Инструктаж по Т/Б № 28. Физическая культура у	6/1

	<i>древних народов.</i>	
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Инструктаж по Т/Б № 2; №3.	1
3	Обучение технике высокого старта. Челночный бег 3Х10 м – тест. Инструктаж по Т/Б № 7; №31. <i>История появления современного спорта.</i>	1
4	Совершенствование техники высокого старта. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением.	1
5	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
6	Старты из различных исходных положений. Броски набивного мяча из-заголовы в положении сидя и стоя на месте.	1
7	<i>Виды физических упражнений. Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.</i>	1
8	<i>Баскетбол.</i> Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	10/1
9	Стойки, передвижения, повороты, остановки – зачет.	1
10	Ловля и передача мяча на месте.	1
11	<i>Закаливание организма при помощи обливания душем.</i>	1
12	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1
13	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1
14	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. <i>Дозировка физических нагрузок.</i>	1
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1
16	Ведение мяча в движении. Подтягивание - тест.	1
17	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1
18	Бросок мяча с места. <i>Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.</i>	1
19	<i>Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</i> Инструктаж по Т/Б №1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды; строевые упражнения в движении противоходом.	11/1
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Наклон- тест.	1
21	Акробатические упражнения. Упоры; седы - зачет. Упражнения в лазания по канату в три приема.	1
22	Акробатические упражнения в группировке; перекаты. Упражнения в танцах галоп и полька.	1
23	Стойка на лопатках – зачет. Упражнения на гимнастической скамейке; по наклонной гимнастической скамейке.	1
24	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке.	1
25	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост – зачет.	1
26	Обучение акробатической комбинации: 1) Равновесие на одной; кувырок вперед-упор присев; мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа	1

	на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	
27	Совершенствование акробатической комбинации: 1) Равновесие на одной; кувырок вперед-упор присев; мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Прыжки через скакалку.	1
28	Акробатическая комбинация: 1) Равновесие на одной; кувырок вперед-упор присев; мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. – на результат.	1
29	<i>Дыхательная и зрительная гимнастика.</i> Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
30	<i>Волейбол.</i> Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	6/1
31	<i>Волейбол.</i> Стойка игрока и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.	1
32	Передача мяча сверху двумя руками. Пресс- тест.	1
33	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1
34	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Прямая нижняя подача. Отжимания – тест.	1
35	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	1
36	<i>Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</i> Инструктаж по Т/Б №5; №32. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	12/1
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом – зачет	1
39	Повороты на лыжах способом переступания стоя на месте	1
40	Повороты на лыжах способом переступания стоя на месте – зачет.	1
41	Повороты на лыжах способом переступания стоя на месте в движении.	1
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1
43	Повороты на лыжах способом переступания в движении – зачет.	1
44	Обучение техники торможения плугом. Спуски и подъемы.	1
45	Торможение плугом. Прохождение дистанции 1 км	1
46	Торможение плугом – зачет. Прохождение дистанции 1 км	1
47	Прохождение дистанции 1 км- зачет.	1
48	<i>Футбол.</i> Ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Эстафеты.	3/1
49	<i>Футбол.</i> Ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Эстафеты.	1
50	<i>Футбол.</i> Ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Эстафеты – оценить.	1
51	<i>Упражнения зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</i>	1
52	<i>Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</i> Бег 30 метров – тест.	12/1
53	Старты из различных исходных положений. Подтягивание.	1

54	Стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1
55	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Челночный бег 3x10 м – тест.	1
56	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги- оценить. Эстафеты.	1
57	Бег 60 метров – учет.	1
58	Метание мяча в вертикальную цель. Кросс на 2 км. Развитие выносливости.	1
59	Метание мяча с места на дальность. Пресс за 1 мин.	1
60	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места.	1
61	Прыжок в длину с места. Метание мяча с разбега – на результат.	1
62	Прыжок в длину с места. – зачет. Развитие выносливости.	1
63	Бег 1000м на результат.	1
64	Баскетбол. Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	4/1
65	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. Игра «Бросай и поймай».	1
66	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах – зачет	1
67	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1
68	Плавание. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания. Упражнения ознакомительного плавания.	1/1

4 класс

№ п\п	Раздел, тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Организационно-методические указания. Первичный инструктаж. Инструктаж по Т/Б № 28. <i>Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта</i>	7/1
2	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Ходьба и бег. Инструктаж по Т/Б № 2; №3.	1
3	Обучение технике низкого старта; стартовое ускорение, финиширование. Челночный бег 3Х10 м – тест. Инструктаж по Т/Б № 7; №31.	1
4	Совершенствование техники низкого старта. Прыжки в длину с места. <i>Из истории развития национальных видов спорта.</i>	1
5	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
6	Старты из различных исходных положений. Совершенствование техники прыжка в длину с места. <i>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</i>	1
7	Прыжки в длину с места на результат. <i>Самостоятельная</i>	1

	<i>физическая подготовка.</i>	
8	Баскетбол. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Стойки, передвижения, повороты.	10/1
9	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
10	Ловля и передача мяча на месте.	1
11	<i>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах; солнечные и воздушные процедуры.</i>	1
12	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Игра «Бросай и поймай».	1
13	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1
14	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Бросай и поймай».	1
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. Тест-подтягивание.	1
16	Ведение мяча в движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
17	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1
18	Бросок мяча двумя руками от груди с места. <i>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятий физической подготовкой.</i>	1
19	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Инструктаж по Т/Б №1. Строевые упражнения. <i>Предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</i>	10/1
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
21	Акробатические упражнения. Упоры, седы. Тест-отжимания.	1
22	Акробатические упражнения в группировке; перекаты. Стойка на лопатках - оценить.	1
23	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост – оценить.	1
24	Обучение акробатической комбинации: 1) Равновесие на одной; кувырок вперед; кувырок назад; мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Тест-пресс за 30 сек.	1
25	Совершенствование акробатической комбинации: 1) Равновесие на одной; кувырок вперед; кувырок назад; мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Тест-наклон.	1
26	Акробатическая комбинация: 1) Равновесие на одной; кувырок вперед; кувырок назад; мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1
27	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. <i>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.</i>	1
28	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1

29	Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Инструктаж по Т/Б №5; №32. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом .	12/1
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. <i>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</i>	1
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом – оценить.	1
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте. <i>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</i>	1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Эстафеты.	1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом – оценить.	1
35	Спуск в основной стойке. Подъемы способом «лесенкой»; «елочкой».	1
36	Спуски. Подъемы способом «лесенкой»; «елочкой».	1
37	Подъемы способом «лесенкой»; «елочкой» - зачет	1
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Прохождение дистанции 1 км.	1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
40	Контрольное прохождение 1 км.	1
41	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
42	<i>Волейбол.</i> Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Стойка игрока и перемещения.	10/1
43	<i>Волейбол.</i> Стойка игрока и перемещения. Прием и передача мяча сверху.	1
44	Прием и передача мяча сверху, снизу.	1
45	Прием и передача мяча сверху – на результат. Нижняя боковая подача.	1
46	Совершенствование нижней боковой подачи.	1
47	Нижняя боковая подача – на результат.	1
48	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
49	Эстафеты с мячами.	1
50	Эстафеты – зачет.	1
51	Пионербол с элементами волейбола.	1
52	<i>Футбол.</i> Ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному мячу. Эстафеты.	5/1
53	Совершенствование ведения мяча; удара по неподвижному мячу. Эстафеты.	1
54	Обучение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
55	Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
56	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1

	деятельности.	
57	<i>Легкая атлетика.</i> Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	11/1
58	Бег 30 метров – тест. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1
59	Старты из различных исходных положений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1
60	Стартовый разгон. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1
61	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием – зачет.	1
62	Челночный бег 3х10 м – тест. Эстафеты.	1
63	Бег 60 метров – учет.	1
64	Метание мяча в вертикальную цель. Бег -1000 м. Развитие выносливости.	1
65	Метание мяча с места на дальность стоя на месте. Кросс -2 км. Развитие выносливости.	1
66	Метание мяча стоя на месте. Подтягивание.	1
67	Метание мяча стоя на месте – на результат. Развитие выносливости.	1
68	<i>Плавание. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; на спине.</i>	1/1

