

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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 физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 поочередно 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. 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. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

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 приросты по учебным 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 окончании 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 устранению;
- 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.

1 класс

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

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 длину с места;
- 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 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 места;
- 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 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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание 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 приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально	https://www.uchportal.ru/	2

		<p>значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим; - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. 		
Итого по разделу				2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы). 	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1
Итого по разделу				1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. 	https://www.uchportal.ru/
1.2	Осанка человека	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. 	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья. 	https://www.uchportal.ru/

		скромным и приветливым.		
2.4	Подвижные и спортивные игры	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: скромным и приветливым; - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	16
Итого по разделу				43
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	https://www.gto.ru/	17
Итого по разделу				17
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				66

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим; - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. 	https://www.uchportal.ru/	2
Итого по разделу				2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих 	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	2

		домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы).		
Итого по разделу				2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	https://www.uchportal.ru/	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1
Итого по разделу				2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять	https://resh.edu.ru/	10

		<p>любопытность, ценить знания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы). 		
2.2	Легкая атлетика	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. 	https://www.uchportal.ru/	10
2.3	Лыжная подготовка	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любопытность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. 	https://resh.edu.ru/	9
2.4	Подвижные игры	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> скромным и приветливым; - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; 	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	16

		уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья.		
Итого по разделу				45
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	https://www.gto.ru/	17
Итого по разделу				17
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой),	https://www.uchportal.ru/	2

		<p>внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. 		
Итого по разделу				2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы). 	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; 	https://resh.edu.ru/	1

		- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.		
2.3	Физическая нагрузка	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1
Итого по разделу				3
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	https://www.uchportal.ru/	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1
Итого по разделу				2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				

2.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы). 	https://resh.edu.ru/	10
2.2	Легкая атлетика	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. 	https://www.uchportal.ru/	10
2.3	Лыжная подготовка	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. 	https://resh.edu.ru/	10
2.4	Плавательная подготовка	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний</p>	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	3

		<p>основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. 		
2.5	Подвижные игры	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <p>скромным и приветливым;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья. 	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	13
Итого по разделу				46
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. 	https://www.gto.ru/	15
Итого по разделу				15
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы	Количеств о часов
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим; - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.	https://www.uchoolportal.ru/	2
Итого по разделу				2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любопытность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1

		растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы).		
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	https://resh.edu.ru/	1
Итого по разделу				2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	https://www.uchportal.ru/	1
1.2	Закаливание организма	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным,	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1

		скромным и приветливым.		
Итого по разделу				2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы). 	https://resh.edu.ru/	10
2.2	Легкая атлетика	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. 	https://www.uchportal.ru/	9
2.3	Лыжная подготовка	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; 	https://resh.edu.ru/	10

		- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.		
2.4	Плавательная подготовка	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	3
2.5	Подвижные игры	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: скромным и приветливым; - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	13
Итого по разделу				45
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут: - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; - быть вежливым и опрятным,	https://www.gto.ru/	17

		скромным и приветливым.	
Итого по разделу			17
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68

Календарно - тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Раздел программы, темы уроков	Количество о часов	Дата планируемая	Дата фактическая
Знания о физической культуре – 2 часа				
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов		05.09.2023	
2.	Современные Олимпийские игры		07.09.2023	
Способы самостоятельной деятельности - 2 часа				
3.	Физическое развитие		12.09.2023	
4.	Физические качества		14.09.2023	
Оздоровительная физическая культура - 2 час				
5.	Утренняя зарядка		19.09.2023	
6.	Составление комплекса утренней зарядки		21.09.2023	
Легкая атлетика – 5 часов				
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой		26.09.2023	
8	Бег с поворотами и изменением направлений		28.09.2023	
9	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук		03.10.2023	
10	Броски мяча в неподвижную мишень		05.10.2023	
11	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		10.10.2023	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 2 часа				
12	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО		12.10.2023	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		17.10.2023	
Подвижные игры – 3 часа				
14	Подвижные игры с приемами спортивных игр		19.10.2023	
15	Игры с приемами баскетбола		24.10.2023	
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу		26.10.2023	
Гимнастика с основами акробатики – 10 часов				
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики		07.11.2023	

18	Строевые упражнения и команды		09.11.2023	
19	Прыжковые упражнения		14.11.2023	
20	Гимнастическая разминка		16.11.2023	
21	Ходьба на гимнастической скамейке		21.11.2023	
22	Ходьба на гимнастической скамейке		23.11.2023	
23	Упражнения с гимнастической скакалкой		28.11.2023	
24	Упражнения с гимнастическим мячом		30.11.2023	
25	Танцевальные гимнастические движения		05.12.2023	
26	Танцевальные гимнастические движения		07.12.2023	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 4 часа				
27	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени		12.12.2023	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		14.12.2023	
29	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		19.12.2023	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		21.12.2023	
Подвижные игры – 2 часа				
31	Подвижные игры на развитие равновесия		26.12.2023	
32	Подвижные игры на развитие равновесия		28.12.2023	
Лыжная подготовка – 9 часов				
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой		09.01.2024	
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		11.01.2024	
35	Спуск с горы в основной стойке		16.01.2024	
36	Подъем лесенкой		18.01.2024	
37	Подъем лесенкой		23.01.2024	
38	Спуски и подъемы на лыжах		25.01.2024	
39	Спуски и подъемы на лыжах		30.01.2024	
40	Торможение лыжными палками		01.02.2024	
41	Торможение падением на бок		06.02.2024	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 4 часа				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты		08.02.2024	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из		13.02.2024	

	положения лежа на спине. Подвижные игры			
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		15.02.2024	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры		20.02.2024	
Подвижные игры – 9 часа				
46	Игры с приемами баскетбола		22.02.2024	
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу		27.02.2024	
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок		29.02.2024	
49	Прием «волна» в баскетболе		05.03.2024	
50	Прием «волна» в баскетболе		07.03.2024	
51	Игры с приемами футбола: метко в цель		12.03.2024	
52	Гонка мячей и слалом с мячом		14.03.2024	
53	Футбольный бильярд		19.03.2024	
54	Бросок ногой		21.03.2024	
Легкая атлетика – 5 часов				
55	Сложно координированные прыжковые упражнения		02.04.2024	
56	Прыжок в высоту с прямого разбега		04.04.2024	
57	Прыжок в высоту с прямого разбега		09.04.2024	
58	Бег с поворотами и изменением направлений		11.04.2024	
59	Сложно координированные беговые упражнения		16.04.2024	
Подвижные игры – 2 часа				
60	Игры с приемами футбола: метко в цель		18.04.2024	
61	Бросок ногой		23.04.2024	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 7 часов				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		25.04.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		30.04.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		07.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		14.05.2024	

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		16.05.2024	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		21.05.2024	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		23.05.2024	

Календарно - тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Раздел программы, темы уроков	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
Знания о физической культуре – 2 часа				
1.	Физическая культура у древних народов		05.09.2023	
2.	История появления современного спорта		07.09.2023	
Способы самостоятельной деятельности - 2 часа				
3.	Виды физических упражнений		12.09.2023	
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой		14.09.2023	
5.	Дозировка физических нагрузок		19.09.2023	
Оздоровительная физическая культура - 2 часа				
6.	Закаливание организма под душем		21.09.2023	
7.	Дыхательная и зрительная гимнастика		26.09.2023	
Легкая атлетика – 4 часа				
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию		28.09.2023	
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию		03.10.2023	
10	Беговые упражнения с координационной сложностью		05.10.2023	
11	Челночный бег		10.10.2023	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 2 часа				
12	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО		12.10.2023	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		17.10.2023	
Подвижные игры – 3 часа				
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		19.10.2023	
15	Спортивная игра баскетбол		24.10.2023	
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		26.10.2023	
Гимнастика с основами акробатики – 10 часов				
17	Строевые команды и упражнения		07.11.2023	
18	Лазанье по канату		09.11.2023	

19	Передвижения по гимнастической скамейке		14.11.2023	
20	Передвижения по гимнастической стенке		16.11.2023	
21	Прыжки через скакалку		21.11.2023	
22	Прыжки через скакалку		23.11.2023	
23	Ритмическая гимнастика		28.11.2023	
24	Ритмическая гимнастика		30.11.2023	
25	Танцевальные упражнения из танца галоп		05.12.2023	
26	Танцевальные упражнения из танца полька		07.12.2023	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 4 часа				
27	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени		12.12.2023	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		14.12.2023	
29	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		19.12.2023	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		21.12.2023	
Подвижные игры – 2 часа				
31	Спортивная игра волейбол		26.12.2023	
32	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		28.12.2023	
Лыжная подготовка – 10 часов				
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		09.01.2024	
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом		11.01.2024	
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте		16.01.2024	
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении		18.01.2024	
37	Повороты на лыжах способом переступания		23.01.2024	
38	Повороты на лыжах способом переступания		25.01.2024	
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона		30.01.2024	
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона		01.02.2024	
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		06.02.2024	

42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		08.02.2024	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 3 часа				
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		13.02.2024	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		15.02.2024	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		20.02.2024	
Подвижные игры – 6 часа				
46	Спортивная игра баскетбол		22.02.2024	
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		27.02.2024	
48	Подвижные игры с приемами баскетбола		29.02.2024	
49	Подвижные игры с приемами баскетбола		05.03.2024	
50	Спортивная игра футбол		07.03.2024	
51	Подвижные игры с приемами футбола		12.03.2024	
Плавательная подготовка -3 часа				
52	Правила поведения в бассейне		14.03.2024	
53	Разучивание специальных плавательных упражнений		19.03.2024	
54	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие		21.03.2024	
Легкая атлетика – 6 часов				
55	Прыжок в длину с разбега		02.04.2024	
56	Прыжок в длину с разбега		04.04.2024	
57	Броски набивного мяча		09.04.2024	
58	Броски набивного мяча		11.04.2024	
59	Челночный бег		16.04.2024	
60	Беговые упражнения с координационной сложностью		18.04.2024	
Подвижные игры – 2 часа				
61	Спортивная игра футбол		23.04.2024	
62	Подвижные игры с приемами футбола		25.04.2024	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 6 часов				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		30.04.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		07.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		14.05.2024	

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		16.05.2024	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры		21.05.2024	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		23.05.2024	

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Раздел программы, темы уроков	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
Знания о физической культуре – 2 часа				
1.	Из истории развития физической культуры в России		05.09.2023	
2.	Из истории развития национальных видов спорта		07.09.2023	
Способы самостоятельной деятельности - 2 часа				
3.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		12.09.2023	
4.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры		14.09.2023	
Оздоровительная физическая культура - 2 часа				
5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		19.09.2023	
6.	Закаливание организма		21.09.2023	
Легкая атлетика – 5 часов				
7.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой		26.09.2023	
8.	Беговые упражнения		28.09.2023	
9.	Беговые упражнения		03.10.2023	
10.	Метание малого мяча на дальность		05.10.2023	
11.	Метание малого мяча на дальность		10.10.2023	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 2 часа				
12.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время		12.10.2023	
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		17.10.2023	
Подвижные игры – 3 часа				
14.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		19.10.2023	
15.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		24.10.2023	

16	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		26.10.2023	
Гимнастика с основами акробатики – 10 часов				
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений		07.11.2023	
18	Акробатическая комбинация		09.11.2023	
19	Акробатическая комбинация		14.11.2023	
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания		16.11.2023	
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку		21.11.2023	
22	Обучение опорному прыжку		23.11.2023	
23	Упражнения на гимнастической перекладине		28.11.2023	
24	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине		30.11.2023	
25	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		05.12.2023	
26	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		07.12.2023	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 4 часа				
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		12.12.2023	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		14.12.2023	
29	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		19.12.2023	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		21.12.2023	
Подвижные игры – 2 часа				
31	Упражнения из игры волейбол		26.12.2023	
32	Упражнения из игры волейбол		28.12.2023	
Лыжная подготовка – 10 часов				
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой		09.01.2024	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		11.01.2024	

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		16.01.2024	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		18.01.2024	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		23.01.2024	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		25.01.2024	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		30.01.2024	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		01.02.2024	
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		06.02.2024	
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		08.02.2024	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 3 часа				
43	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени		13.02.2024	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		15.02.2024	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		20.02.2024	
Подвижные игры – 6 часа				
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		22.02.2024	
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		27.02.2024	
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		29.02.2024	
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		05.03.2024	
50	Упражнения из игры футбол		07.03.2024	
51	Упражнения из игры футбол		12.03.2024	
Плавательная подготовка -3 часа				
52	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне		14.03.2024	
53	Упражнения в плавании способом кроль		19.03.2024	
54	Упражнения в плавании способом кроль		21.03.2024	

Легкая атлетика – 4 часа				
55	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		02.04.2024	
56	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		04.04.2024	
57	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		09.04.2024	
58	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания		11.04.2024	
Подвижные игры – 2 часа				
59	Упражнения из игры баскетбол		16.04.2024	
60	Упражнения из игры баскетбол		18.04.2024	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 8 часов				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		23.04.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		25.04.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		30.04.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		07.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		14.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		16.05.2024	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры		21.05.2024	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		23.05.2024	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)