

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Муниципальное образование г.Казань

МБОУ "Школа №55"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Г.К.Байрамова
Протокол №1
от 29 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР _____

А.Г.Ибрагимова
Протокол №1
от 29 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы №55

Е.Г.Киркина
Приказ №167
от 29 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 954391)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Казань 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1	0	0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Осанка человека	1	0	1	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3	0	2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Легкая атлетика	14	0	12	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	0	10	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		49	0	44	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	10	Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		12	0	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1	0	0	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	0	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		6	0	0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3	0	2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	11	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Подвижные игры	12	0	12	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					resh.edu.ru
Итого по разделу		46	0	45	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	10	Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		12	0	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	57	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1	0	0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					resh.edu.ru
Итого по разделу		4	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2	0	1	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		48	0	48	
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	13	0	12	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	комплекса ГТО				resh.edu.ru
Итого по разделу		13	0	12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1	0	0	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	1	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		4	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Закаливание	1	0	0	Физическая культура

	организма				- 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2	0	1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	11	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Лыжная подготовка	10	0	9	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	15	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		48	0	45	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	12	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		13	0	12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	59	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные
---	------------	------------------	------	-------------

п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	0	0	1 нед.	
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	1 нед.	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	2 нед.	
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	2 нед.	
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	3 нед.	
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	3 нед.	
7	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	1	4 нед.	
8	Стилизованные способы	1	0	1	4 нед.	

	передвижения ходьбой и бегом					
9	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	5 нед.	
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	5 нед.	
11	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	6 нед.	
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	6 нед.	
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	7 нед.	
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	7 нед.	
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	8 нед.	

16	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	8 нед.	
17	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	9 нед.	
18	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	9 нед.	
19	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	10 нед.	
20	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	10 нед.	
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	11 нед.	
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	11 нед.	
23	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	12 нед.	
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	12 нед.	

25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	13 нед.	
26	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	13 нед.	
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	14 нед.	
28	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	14 нед.	
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	15 нед.	
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	15 нед.	
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	16 нед.	
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	0	1	16 нед.	

	передвижения					
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	17 нед.	
34	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	17 нед.	
35	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	18 нед.	
36	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	18 нед.	
37	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	19 нед.	
38	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	19 нед.	
39	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	20 нед.	
40	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	20 нед.	

41	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	21 нед.	
42	Считалки для подвижных игр	1	0	0	21 нед.	
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	22 нед.	
44	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	22 нед.	
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	23 нед.	
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	23 нед.	
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	24 нед.	
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	24 нед.	
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1	0	1	25 нед.	

	болото»					
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	25 нед.	
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	26 нед.	
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	26 нед.	
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	27 нед.	
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	27 нед.	
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	28 нед.	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	28 нед.	

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	29 нед.	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	29 нед.	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	30 нед.	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного	1	0	1	30 нед.	

	мяча. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	31 нед.	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	31 нед.	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	32 нед.	
64	Освоение	1	0	1	32 нед.	

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	33 нед.	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	33 нед.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований	1	0	0	1 нед.	

	у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.					
2	Физическое развитие	1	0	0	1 нед.	
3	Сила как физическое качество	1	0	0	2 нед.	
4	Быстрота как физическое качество	1	0	0	2 нед.	
5	Выносливость как физическое качество	1	0	0	3 нед.	
6	Гибкость как физическое качество	1	0	0	3 нед.	
7	Развитие координации движений	1	0	0	4 нед.	
8	Закаливание организма	1	0	0	4 нед.	
9	Утренняя зарядка	1	0	1	5 нед.	
10	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	5 нед.	
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	6 нед.	
12	Строевые упражнения и команды	1	0	1	6 нед.	

13	Прыжковые упражнения	1	0	1	7 нед.	
14	Гимнастическая разминка	1	0	1	7 нед.	
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	8 нед.	
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	8 нед.	
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	9 нед.	
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	9 нед.	
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	10 нед.	
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	10 нед.	
21	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	11 нед.	
22	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	11 нед.	
23	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	12 нед.	
24	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	12 нед.	
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	13 нед.	

26	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	13 нед.	
27	Подъем лесенкой	1	0	1	14 нед.	
28	Подъем лесенкой	1	0	1	14 нед.	
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	15 нед.	
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	15 нед.	
31	Торможение лыжными палками	1	0	1	16 нед.	
32	Торможение падением на бок	1	0	1	16 нед.	
33	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	17 нед.	
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	17 нед.	
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	18 нед.	
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	18 нед.	
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	19 нед.	
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	19 нед.	

39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	20 нед.	
40	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	20 нед.	
41	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	21 нед.	
42	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	21 нед.	
43	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	22 нед.	
44	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	22 нед.	
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	23 нед.	
46	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	23 нед.	

47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	24 нед.	
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	24 нед.	
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	25 нед.	
50	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	25 нед.	
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	26 нед.	
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	26 нед.	
53	Бросок ногой	1	0	1	27 нед.	
54	Бросок ногой	1	0	1	27 нед.	
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	28 нед.	
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	28 нед.	
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности	1	0	0	29 нед.	

	на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	29 нед.	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	30 нед.	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	30 нед.	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине –	1	0	1	31 нед.	

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	31 нед.	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	32 нед.	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	32 нед.	
65	Освоение правил и техники	1	0	1	33 нед.	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	33 нед.	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	34 нед.	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	34 нед.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	0	57		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
--------------------	--	--	--	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	0	0	1 нед.	
2	Виды физических упражнений	1	0	0	1 нед.	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	2 нед.	
4	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	2 нед.	
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	3 нед.	
6	Закаливание организма под душем	1	0	0	3 нед.	
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	4 нед.	
8	Строевые команды и	1	0	1	4 нед.	

	упражнения					
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	5 нед.	
10	Лазанье по канату	1	0	1	5 нед.	
11	Лазанье по канату	1	0	1	6 нед.	
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	6 нед.	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	7 нед.	
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	7 нед.	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	8 нед.	
16	Прыжки через скакалку	1	0	1	8 нед.	
17	Ритмическая гимнастика	1	0	1	9 нед.	
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	9 нед.	
19	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	10 нед.	
20	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	10 нед.	
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	11 нед.	
22	Броски	1	0	1	11 нед.	

	набивного мяча					
23	Броски набивного мяча	1	0	1	12 нед.	
24	Челночный бег	1	0	1	12 нед.	
25	Челночный бег	1	0	1	13 нед.	
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	13 нед.	
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	14 нед.	
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	14 нед.	
29	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	15 нед.	
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	15 нед.	
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	16 нед.	
32	Повороты на лыжах способом	1	0	1	16 нед.	

	переступания на месте					
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	17 нед.	
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	17 нед.	
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	18 нед.	
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	18 нед.	
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	19 нед.	
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	19 нед.	
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	20 нед.	
40	Скольжение с пологого склона с	1	0	1	20 нед.	

	поворотами и торможением					
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	21 нед.	
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	21 нед.	
43	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	22 нед.	
44	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	22 нед.	
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	23 нед.	
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	23 нед.	
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	24 нед.	
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	24 нед.	
49	Спортивная игра волейбол	1	0	1	25 нед.	
50	Спортивная игра волейбол	1	0	1	25 нед.	

51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	26 нед.	
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	26 нед.	
53	Спортивная игра футбол	1	0	1	27 нед.	
54	Спортивная игра футбол	1	0	1	27 нед.	
55	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	28 нед.	
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	28 нед.	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	29 нед.	

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	29 нед.	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	30 нед.	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	30 нед.	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	31 нед.	

	Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	31 нед.	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	32 нед.	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	32 нед.	
65	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	33 нед.	

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	33 нед.	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	34 нед.	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	34 нед.	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	62	
--	----	---	----	--

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	1 нед.	
2	Самостоятельн ая физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	1 нед.	
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	2 нед.	
4	Правила предупрежден ия травм на уроках физической культуры	1	0	0	2 нед.	

5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	3 нед.	
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	3 нед.	
7	Закаливание организма	1	0	0	4 нед.	
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	4 нед.	
9	Акробатическая комбинация	1	0	1	5 нед.	
10	Акробатическая комбинация	1	0	1	5 нед.	
11	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	6 нед.	
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	6 нед.	
13	Поводящие упражнения	1	0	1	7 нед.	

	для обучения опорному прыжку					
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	7 нед.	
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1	8 нед.	
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	8 нед.	
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	9 нед.	
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	9 нед.	
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	10 нед.	
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	10 нед.	
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	11 нед.	
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	11 нед.	
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	12 нед.	

24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	12 нед.	
25	Беговые упражнения	1	0	1	13 нед.	
26	Беговые упражнения	1	0	1	13 нед.	
27	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	14 нед.	
28	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	14 нед.	
29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	15 нед.	
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	15 нед.	
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	16 нед.	
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	0	1	16 нед.	

	подводящие упражнения					
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	17 нед.	
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	17 нед.	
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	18 нед.	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	18 нед.	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	19 нед.	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	19 нед.	

39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	20 нед.	
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	20 нед.	
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	21 нед.	
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	21 нед.	
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	22 нед.	
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	22 нед.	
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	23 нед.	

46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	23 нед.	
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	24 нед.	
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	24 нед.	
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	25 нед.	
50	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	25 нед.	
51	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	26 нед.	
52	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	26 нед.	
53	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	27 нед.	
54	Упражнения из игры футбол	1	0	1	27 нед.	
55	Упражнения из игры футбол	1	0	1	28 нед.	
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	28 нед.	
57	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	29 нед.	

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	29 нед.	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	30 нед.	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	30 нед.	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики.	1	0	1	31 нед.	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	31 нед.	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	32 нед.	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	32 нед.	

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	33 нед.	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	33 нед.	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	34 нед.	
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные	1	0	1	34 нед.	

	игры				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	59	

ОТПРАВИТЕЛЬ МБОУ "Средняя Общеобразовательная Школа №55 С Углубленным Изучением Отдельных Предметов" Московского	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Киркина Елена Геннадьевна	
ДОЛЖНОСТЬ Директор	
СЕРТИФИКАТ 009B948E561579134105EB4131878B2AD D	ПОДПИСАН 19.01.2024 11:43:27 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	