

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Комитет по образованию АМО "Сафоновский район" Смоленской области

МБОУ "СОШ №9"" г. Сафоново"

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Н.С. Коробач
28.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ
«СОШ № 9»**

Л.В. Тимашкова
Приказ № ____ - ОД
от «29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1–4 классов

г. Сафоново 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурных минуток 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.

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.

2КЛАСС

Знанияофизическойкультуре

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

Способысамостоятельнойдеятельности

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

Физическоесовершенствование

Оздоровительнаяфизическаякультура

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

Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура

Гимнастикасосновамиакробатики

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.

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.

Подвижныеигры

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

Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура

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

ЗКЛАСС

Знанияофизическойкультуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявшихтерриториюРоссии.Историяпоявлениясовременного спорта.

Способысамостоятельнойдеятельности

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.

Физическоесовершенствование

Оздоровительнаяфизическаякультура

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

Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.

Гимнастикас основамиакробатики

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 положениярук,приставнымшагомправымилевымбоком.Передвиженияпо 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 разноимённымспособом.Прыжкичерезскакалкусизменяющейсяскоростью 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 движениемрук,ног и туловища.Упражнения втанцах галопи полька.

Лёгкаяатлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнувшись. 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.

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

разбегаспособомнапрыгивания.Упражнениянанизкойгимнастическойпереклад
ине:висыиупоры,подъёмпереворотом.Упражнениявтанце
«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.

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 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 обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической 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 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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;
- 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	Наименованиеразделовитем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	1	0	0	
Итого поразделу		1			
Раздел2.Способысамостоятельной деятельности					
2.1	Режимдняшкольника	1	0	0	
Итого поразделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Гигиеначеловека	1	0	0	
1.2	Осанкачеловека	1	0	0	
1.3	Утренняязарядкаи физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	
Итого поразделу		3			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
2.1	Легкая атлетика	12			
2.2	Гимнастикас основами акробатики	11			
2.3	Подвижныеи спортивныеигры	20			

Итого поразделу		43			
Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура					
3.1	Подготовкаквыполнениюнормативных требований комплекса ГТО	18			
Итого поразделу		18			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2КЛАСС

№п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	1			
Итого поразделу		1			
Раздел2.Способысамостоятельной деятельности					
2.1	Физическоеразвитиениеего измерение	2			
Итого поразделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Занятияпоукреплениюздоровья	1			
1.2	Индивидуальныекомплексыутренней зарядки	1			
Итого поразделу		2			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
2.1	Легкая атлетика	10			
2.2	Гимнастикасосновами акробатики	10			
2.3	Подвижныеигры	19			
Итого поразделу		39			
Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3КЛАСС

№п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	1			
Итого поразделу		1			
Раздел2.Способысамостоятельной деятельности					
2.1	Видыфизическихупражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерениепульсанауроках физической культуры	1			
2.3	Физическаянагрузка	1			
Итого поразделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Закаливаниеорганизма	1			
1.2	Дыхательнаяизрительнаягимнастика	1			
Итого поразделу		2			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
2.1	Легкая атлетика	10			
2.2	Гимнастикасосновами акробатики	10			
2.3	Подвижныеиспортивныеигры	26			

Итого поразделу		46			
Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура					
3.1	Подготовкак выполнению нормативныхтребованийкомплекса ГТО	16			
Итого поразделу		16			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4КЛАСС

№п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре	1			
Итого поразделу		1			
Раздел2.Способысамостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельнаяфизическаяподготовка	1			
2.2	Профилактикапредупреждениятравми оказание первой помощи при их возникновении	1			
Итого поразделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушениясанкииснижениямассы тела	1			
1.2	Закаливаниеорганизма	1			
Итого поразделу		2			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура					
2.1	Легкая атлетика	9			
2.2	Гимнастикасосновами акробатики	10			

2.3	Подвижные и спортивные игры	29			
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Современные физические упражнения.	1				
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1				
6	Что отличает ходьбу от бега	1				
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью и с изменением скорости	1				
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
9	Обучение равномерному бегу в	1				

	колонне по одному с невысокой скоростью					
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
15	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
16	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				
17	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
20	Акробатические упражнения, основные техники	1				
21	Акробатические упражнения, основные техники	1				

22	Строевые упражнения организуемые команды на уроках физической культуры	1				
23	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
24	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
25	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
26	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
27	Подъем ног из положения лежа на животе	1				
28	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
29	Считалки для подвижных игр.	1				
30	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				
31	Обучение способам организации игровых площадок	1				
32	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
33	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
34	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
36	Разучивание подвижной игры «Не	1				

	попадив болото»					
37	Разучиваниеподвижнойигры«Не попади в болото»	1				
38	Подвижныеигры"Охотникии утки", "Не попади в болото"	1				
39	Разучиваниеподвижнойигры«Не оступись»	1				
40	Разучиваниеподвижнойигры«Не оступись»	1				
41	Разучиваниеподвижнойигры«Кто больше соберет яблок»	1				
42	Разучиваниеподвижнойигры«Кто больше соберет яблок»	1				
43	Подвижныеигры"Неоступись", "Кто больше соберёт яблок"	1				
44	Разучиваниеподвижнойигры«Брось- поймай»	1				
45	Разучиваниеподвижнойигры«Брось- поймай»	1				
46	Разучиваниеподвижнойигры «Пингвинысмячом»	1				
47	Разучиваниеподвижнойигры «Пингвинысмячом»	1				
48	Подвижныеигры"Брось-поймай", "Пингвины с мячом"	1				
49	ГТО–чтоэтотакое?ИсторияГТО. Спортивныенормативы.Основные правила,ТБнауроках, особенности	1				

	проведенияиспытаний(тестов)ВФСК ГТО					
50	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО.Бегна10ми30м.Подвижные игры	1				
51	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
52	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Подвижные игры	1				
53	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО.6-тиминутныйбег.Подвижные игры	1				
54	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО.6-тиминутныйбег.Подвижные игры	1				
55	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижныеигры	1				
56	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Поднимание туловища из положениялежанаспине. Подвижные	1				

	игры					
57	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
58	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
59	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
60	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
62	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил техники	1				

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

2КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Историяподвижныхигри соревнованийудревнихнародов. Зарождение Олимпийских игр. СовременныеОлимпийскиеигры.	1				
2	Физическоеразвитие.Физические качества: сила, быстрота, выносливость,гибкость.	1				
3	Дневникнаблюденийпофизической культуре.	1				
4	Закаливаниеорганизма.Утренняя зарядка	1				
5	Составлениекомплексаутренней зарядки	1				
6	Правилаповеденияназанятияхлёгкой атлетикой	1				
7	Броскимячавнеподвижнуюмишень	1				
8	Броскимячавнеподвижнуюмишень	1				
9	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1				
10	Прыжок ввысотупрямогоразбега	1				
11	Сложнокоординированные передвижения ходьбой по	1				

	гимнастической скамейке					
12	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведение и сведение рук	1				
13	Бег поворотами и изменением направлений	1				
14	Бег поворотами и изменением направлений	1				
15	Сложнокоординированные беговые упражнения	1				
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
17	Строевые упражнения команды	1				
18	Строевые упражнения команды	1				
19	Прыжковые упражнения. Кувирки.	1				
20	Гимнастическая разминка	1				
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
23	Упражнения гимнастической скакалкой	1				
24	Упражнения гимнастической скакалкой	1				
25	Танцевальные гимнастические движения	1				
26	Подвижные игры приемами спортивных игр	1				
27	Игры приемами баскетбола	1				

28	Игрыприемамибаскетбола	1				
29	Приемыбаскетбола:мячсреднемуи мяч соседу	1				
30	Приемыбаскетбола:мячсреднемуи мяч соседу	1				
31	Бросокмячавколоннеинеудобный бросок	1				
32	Бросокмячавколоннеинеудобный бросок	1				
33	Прием «волна»вбаскетболе	1				
34	Прием «волна»вбаскетболе	1				
35	Игрыприемамифутбола:метков цель	1				
36	Игрыприемамифутбола:метков цель	1				
37	Гонкамячейислаломсмячом	1				
38	Гонкамячейислаломсмячом	1				
39	Футбольныйбильярд	1				
40	Футбольныйбильярд	1				
41	Бросокногой	1				
42	Бросокногой	1				
43	Подвижныеигрынаразвитие равновесия	1				
44	Подвижныеигрынаразвитие равновесия	1				
45	Правилавыполненияспортивных нормативов 2 ступени	1				

46	Правилатехникибезопасности на уроках.Укреплениездоровьячерез ВФСК ГТО	1				
47	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
48	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
49	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
50	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченнойместности.Подвижные игры	1				
51	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченнойместности.Подвижные игры	1				
52	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягиваниеизвисанавысокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибаниерукувпорележанаполу. Эстафеты	1				
53	Освоениеправилитехники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягиваниеизвисанавысокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибаниерукувпорележанаполу. Эстафеты					
54	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине90см.Эстафеты	1				
55	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине90см.Эстафеты	1				
56	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО.Наклонвпередизположения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1				
57	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО.Наклонвпередизположения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1				
58	Освоениеправилитехники выполнения норматива комплекса ГТО.Прыжоквдлинусместатолчком двумяногами.Эстафеты	1				
59	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса	1				

	ГТО.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
60	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
62	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
65	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
66	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				

67	«ПраздникГТО».Соревнованиясо сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов)2ступениГТО	1				
68	«ПраздникГТО».Соревнованиясо сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов)2ступениГТО	1				
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическаякультураудревних народов.История появления современногоспорта.	1				
2	Видыфизическихупражнений	1				
3	Измерениепульсаназанятиях физической культурой	1				
4	Дозировкафизическихнагрузок. Составлениеиндивидуального графиказанятийпоразвитию физических качеств.	1				
5	Закаливаниеорганизмапод душем	1				
6	Дыхательнаяизрительнаягимнастика	1				
7	Правилаповеденияназанятиях лёгкой атлетикой.	1				
8	Бегускорениемнакороткую дистанцию. 30 метров	1				
9	Бегускорениемнакороткую дистанцию 60 метров	1				
10	Беговые упражнения с координационнойсложностью	1				
11	Челночныйбег	1				
12	Челночныйбег	1				

13	Прыжок в длину с разбега	1				
14	Прыжок в длину с разбега, с места в длину.	1				
15	Броски набивного мяча	1				
16	Броски набивного мяча	1				
17	Строевые команды и упражнения	1				
18	Строевые команды и упражнения	1				
19	Лазанье по канату	1				
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
21	Прыжки через скакалку	1				
22	Прыжки через скакалку	1				
23	Ритмическая гимнастика. Кувьрки вперёд и назад в группировке.	1				
24	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
25	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
29	Броски баскетбольного мяча в кольцо	1				

30	Броскибаскетбольногомячавкольцо	1				
31	Ведениебаскетбольногомяча.Ловля и передача мяча двумя руками	1				
32	Ведениебаскетбольногомяча.Ловля и передача мяча двумя руками	1				
33	Подвижныеигрыприемами баскетбола	1				
34	Подвижныеигрыприемами баскетбола	1				
35	Спортивнаяигра баскетбол	1				
36	Спортивнаяигра баскетбол	1				
37	Спортивнаяигра баскетбол	1				
38	Прямаянижняяподача.Боковая подача	1				
39	Прямаянижняяподача.Боковая подача	1				
40	Приёмипередачмячаснизудвумя руками на месте и в движении	1				
41	Приёмипередачмячаснизудвумя руками на месте и в движении	1				
42	Спортивнаяигра волейбол	1				
43	Спортивнаяигра волейбол	1				
44	Подвижныеигрыприемамифутбола	1				
45	Подвижныеигрыприемамифутбола	1				
46	Приёмипередачафутбольногомяча	1				
47	Приёмипередачафутбольногомяча.	1				
48	Ударымячомповоротам.Удары	1				

	мячомна точность.					
49	Ударымячомповоротам. Удары мячом на точность.	1				
50	Спортивнаяигра футбол	1				
51	Спортивнаяигра футбол	1				
52	Спортивнаяигра футбол	1				
53	Правилавыполненияспортивных нормативов 2-3 ступени	1				
54	ПравилаТБнауроках. Сохранениеи укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
55	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
56	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
57	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
58	Освоениеправилитехники выполнениянормативакомплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокойперекладине—мальчики. Сгибаниеиразгибаниеруквупоре лежа на полу. Эстафеты	1				
59	Освоениеправилитехники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты					
60	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
62	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1				
65	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1				
66	Освоение правил техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры					
67	Соревнования «Атысдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
68	Соревнования «Атысдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4КЛАСС

№п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1				
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1				
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1				
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
5	Закаливание организма	1				
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 метров.	1				
7	Беговые упражнения	1				
8	Беговые упражнения	1				
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
10	Упражнения в прыжках в высоту	1				

	разбега					
11	Прыжок ввысоту с разбега способом перешагивания	1				
12	Прыжок ввысоту с разбега способом перешагивания	1				
13	Метание малого мяча на дальность	1				
14	Метание малого мяча на дальность	1				
15	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
16	Акробатическая комбинация	1				
17	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
18	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
20	Обучение опорному прыжку	1				
21	Обучение опорному прыжку	1				
22	Ознакомление. Упражнения на гимнастической перекладине	1				
23	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				

25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
27	Подвижная игра "Запрещённое движение"	1				
28	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
29	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
31	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
32	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
33	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
34	Игра "Паровая машина"	1				
35	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
36	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
37	Игра "Гонка лодок"	1				
38	Упражнения из игры волейбол: подачи.	1				

39	Упражненияизигрывoleyбол:приём мяча.	1				
40	Упражненияизигрывoleyбол.Приём и подача мяча.	1				
41	Игравoleyбол	1				
42	Упражненияизигрыбаскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1				
43	Упражненияизигрыбаскетбол: передача баскетбольного мяча.	1				
44	Упражненияизигрыбаскетбол: броски в кольцо.	1				
45	Игравбаскетбол	1				
46	Игравбаскетбол	1				
47	Упражненияизигрыфутбол:приёми передача мяча.	1				
48	Упражненияизигрыфутбол:приёми передача мяча.	1				
49	Упражнения из игры футбол.Удары мячомнточность,ударыповоротам.	1				
50	Упражнения из игры футбол. Удары мячомнточность,ударыповоротам.	1				
51	Игравфутбол	1				
52	Игравфутбол	1				
53	Игравфутбол	1				
54	Правилавыполненияспортивных нормативов 3 ступени	1				
55	ПравилаТБнауках.Здоровьеи	1				

	30Ж.ГТО в наше время					
56	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
57	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
58	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
59	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1				
60	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
61	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
62	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

63	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
64	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
66	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные рабочие программы физическая культура: 1-4 класс/Матвеев

А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru>)

Методические рекомендации ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru>) Учи.ру.

Физическая культура (<https://uchi.ru>)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9" Г.
САФОНОВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,** Тимашкова Любовь Владимировна,
директор

30.09.24 08:45 (MSK)

Сертификат A9A2844B64B45CA56F8B41DB1ED4F8E8