

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Двинская средняя общеобразовательная школа №28  
(МБОУ Двинская СОШ №28)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для обучающихся 1– 4 классов

Срок освоения программы: 4 лет

Составитель: Игошин Ю.С.

с. Трошково 2023 г.

## 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 физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 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:

#### ***Патриотическое воспитание:***

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### ***Гражданское воспитание:***

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### ***Ценности научного познания:***

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;  
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;  
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;  
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### ***Формирование культуры здоровья:***

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### ***Экологическое воспитание:***

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;  
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### ***Познавательные универсальные учебные действия***

##### ***Базовые логические и исследовательские действия:***

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;  
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

*Работа с информацией:*

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

*Общение:*

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

*Самоорганизация и самоконтроль:*

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»  
на уровне НОО по классам**

<b>Метапредметные УУД</b>		<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Познавательные</b>	<i>Базовые логические действия</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;</li> <li>- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;</li> <li>- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;</li> <li>- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;</li> <li>- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;</li> <li>- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;</li> <li>- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;</li> <li>- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;</li> <li>- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;</li> <li>- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;</li> <li>- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;</li> <li>- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;</li> <li>- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;</li> <li>- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.</li> </ul>
	<i>Базовые исследовательские действия</i>				
	<i>Работа с информацией</i>				
<b>Коммуникативные</b>	<i>Общение</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;</li> <li>- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;</li> <li>- управлять эмоциями во время</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);</li> <li>- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;</li> <li>- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;</li> <li>- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении</li> </ul>

		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.	- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.	- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; - выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.	новым физическим упражнениям, развитию физических качеств; - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.
	<i>Совместная деятельность</i>				
<b>Регулятивные</b>	<i>Самоорганизация</i>	- 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.	- 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.	- 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.	- 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.
	<i>Самоконтроль</i>				

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *1 класс*

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

#### Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими

упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

#### Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:  
выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;  
составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

#### Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;  
упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

### **2 класс**

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

#### Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

#### Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно- скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями

плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

### **3 класс**

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:  
определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;  
проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.  
Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:  
составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;  
выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

#### Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:  
осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;  
осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;  
осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;  
осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;  
проявлять физические качества: гибкость, координацию - и демонстрировать динамику их развития;  
осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;  
осваивать строевой и походный шаг.  
Спортивно-оздоровительная деятельность:  
осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;  
осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);  
осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;  
осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;  
осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по спорту.

#### **4 класс**

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

#### Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;  
называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;  
понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;  
формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;  
характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;  
давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методiku определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных

физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры - в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах

при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (брас, кроль), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (пионербол);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;  
моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);  
осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;  
осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;  
осваивать технические действия из спортивных игр.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### 2 КЛАСС

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 противходом, 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. Бассейн отсутствует, видео фрагмент.

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. Бассейн отсутствует, видео фрагмент.

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне НОО:

Направления воспитания	Целевые ориентиры
1. Гражданско-патриотическое воспитание	1.1. Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении; 1.2. Сознательный принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам; 1.3. Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства; 1.4. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение; 1.5. Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях; 1.6. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.
2. Духовно-нравственное воспитание	2.1. Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности; 2.2. Сознательный ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека; 2.3. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших; 2.4. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. 2.5. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. 2.6. Сознательный нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.
3. Эстетическое воспитание	3.1. Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей; 3.2. Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре; 3.3. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.
4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	4.1. Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; 4.2. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; 4.3. Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; 4.4. Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
5. Трудовое воспитание	5.1. Сознательный ценность труда в жизни человека, семьи, общества; 5.2. Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление; 5.3. Проявляющий интерес к разным профессиям; 5.4. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
6. Экологическое воспитание	6.1. Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду; 6.2. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам; 6.3. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
7. Ценности научного познания	7.1. Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке; 7.2. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании; 7.3. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения обучающимися	Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы	Используемые электронные учебно-методические материалы	Целевые ориентиры результатов воспитания
	<b>1 КЛАСС</b>			
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
4	Раздел 4. Легкая атлетика	11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
5	Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики	18	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
6	Раздел 6. Лыжная подготовка	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры	9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
8	Раздел 8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
	<b>Итого</b>	<b>66</b>		
	<b>2 КЛАСС</b>			
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
4	Раздел 4. Легкая атлетика	8	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
5	Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики	9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
6	Раздел 6. Лыжная подготовка	7	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
7	Раздел 7. Подвижные и спортивные игры	15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
8	Раздел 8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		

<b>3 КЛАСС</b>				
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	4	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
4	Раздел 4. Легкая атлетика	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
5	Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики	9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
6	Раздел 6. Лыжная подготовка	6	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
7	Раздел 7. Плавательная подготовка	6	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
8	Раздел 8. Подвижные и спортивные игры	16	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
9	Раздел 9. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		
<b>4 КЛАСС</b>				
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	5	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
3	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
4	Раздел 4. Легкая атлетика	9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
5	Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики	8	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
6	Раздел 6. Лыжная подготовка	7	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
7	Раздел 7. Плавательная подготовка	6	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
8	Раздел 8. Подвижные и спортивные игры	16	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
9	Раздел 9. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>	1.1, 2.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Содержание
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)</b>		
1	Что такое физическая культура	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
2	Современные физические упражнения	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1ч)</b>		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	Режим дня и правила его составления и соблюдения.
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3ч)</b>		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультурминуток в режиме дня школьника	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика (11ч)</b>		
7	Чем отличается ходьба от бега	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	
12	Правила выполнения прыжка в длину с места	
13	Приземление после спрыгивания с горки матов	

14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	
15	Разучивание фазы приземления из прыжка	
16	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (18)</b>		
18	Правила поведения на уроках физической культуры	<p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>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</p>
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	
20	Исходные положения в физических упражнениях	
21	Учимся гимнастическим упражнениям	
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	
23	Акробатические упражнения, основные техники	
24	Акробатические упражнения, основные техники	
25	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	
26	Способы построения и повороты стоя на месте	
27	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	
28	Гимнастические упражнения с мячом	
29	Гимнастические упражнения со скакалкой	
30	Гимнастические упражнения в прыжках	
31	Подъём туловища из положения лежа на спине и животе	
32	Подъём ног из положения лежа на животе	
33	Сгибание рук в положении упор лежа	

34	Разучивание прыжков в группировке	
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (10ч)</b>		
36	Строевые упражнения с лыжами в руках	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).
37	Строевые упражнения с лыжами в руках	
38	Упражнения в передвижении на лыжах	
39	Упражнения в передвижении на лыжах	
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	
42	Техника ступающего шага во время передвижения	
43	Техника ступающего шага во время передвижения	
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	
<b>Раздел 7. Подвижные и спортивные игры (9ч)</b>		
46	Считалки для подвижных игр	Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	
49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше	

	соберет яблок»	
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	
<b>Раздел 8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (12ч)</b>		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	

	Подвижные игры	
64	Освоение 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	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	
<b>Итого (66ч)</b>		

**2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Содержание
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3ч)</b>		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.
2	Зарождение Олимпийских игр	
3	Современные Олимпийские игры	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (9ч)</b>		
4	Физическое развитие	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.
5	Физические качества	
6	Сила как физическое качество	
7	Быстрота как физическое качество	
8	Выносливость как физическое качество	
9	Гибкость как физическое качество	
10	Развитие координации движений	
11	Развитие координации движений	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3ч)</b>		
13	Закаливание организма	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.
14	Утренняя зарядка	
15	Составление комплекса утренней зарядки	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика (8ч)</b>		
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	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.
17	Броски мяча в неподвижную мишень	
18	Сложно координированные прыжковые упражнения	

19	Сложно координированные прыжковые упражнения	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.
20	Прыжок в высоту с прямого разбега	
21	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	
22	Бег с поворотами и изменением направлений	
23	Сложно координированные беговые упражнения	
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (9ч)</b>		
24	Правила поведения на уроках гимнастики и 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.
25	Строевые упражнения и команды	
26	Прыжковые упражнения	
27	Гимнастическая разминка	
28	Ходьба на гимнастической скамейке	
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	
30	Упражнения с гимнастическим мячом	
31	Упражнения с гимнастическим мячом	
32	Танцевальные гимнастические движения	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (7ч)</b>		
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	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.
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	
35	Спуск с горы в основной стойке	
36	Подъем лесенкой	
37	Спуски и подъёмы на лыжах	
38	Торможение лыжными палками	
39	Торможение падением на бок	
<b>Раздел 7. Подвижные и спортивные игры (15ч)</b>		
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).
41	Игры с приемами баскетбола	

42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	
45	Прием «волна» в баскетболе	
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	
48	Гонка мячей и слалом с мячом	
49	Гонка мячей и слалом с мячом	
50	Футбольный бильярд	
51	Бросок ногой	
52	Бросок ногой	
53	Подвижные игры на развитие равновесия	
54	Подвижные игры на развитие равновесия	
<b>Раздел 8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (14ч)</b>		
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.
56	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса	

	лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	
<b>Итого (68ч)</b>		

**3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Содержание
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)</b>		
1	Физическая культура у древних народов	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.
2	История появления современного спорта	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4ч)</b>		
3	Виды физических упражнений	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.
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	
5	Дозировка физических нагрузок	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2ч)</b>		
7	Закаливание организма под душем	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика (10ч)</b>		
9	Прыжок в длину с разбега	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.
10	Прыжок в длину с разбега	
11	Броски набивного мяча	
12	Броски набивного мяча	
13	Челночный бег	
14	Челночный бег	
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	

17	Беговые упражнения с координационной сложностью	
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (9ч)</b>		
19	Строевые команды и упражнения	<p>Строевые упражнения в движении противходом, 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
20	Строевые команды и упражнения	
21	Лазанье по канату	
22	Передвижения по гимнастической скамейке	
23	Передвижения по гимнастической стенке	
24	Прыжки через скакалку	
25	Ритмическая гимнастика	
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	
27	Танцевальные упражнения из танца полька	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (6ч)</b>		
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p>
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	
30	Повороты на лыжах способом переступания в движении	
31	Повороты на лыжах способом переступания	
32	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	
33	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	
<b>Раздел 7. Плавательная подготовка (6ч)</b>		
34	Правила поведения в бассейне	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и

35	Разучивание специальных плавательных упражнений	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. (Видео уроки)
36	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	
37	Упражнения в плавании кролем на груди	
38	Упражнения в плавании брассом	
39	Упражнения в плавании дельфином	
<b>Раздел 8. Подвижные и спортивные игры (16ч)</b>		
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	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.
41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	
42	Спортивная игра баскетбол	
43	Спортивная игра баскетбол	
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	
48	Спортивная игра волейбол	
49	Спортивная игра волейбол	
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	
52	Спортивная игра футбол	
53	Спортивная игра футбол	
54	Подвижные игры с приемами футбола	
55	Подвижные игры с приемами футбола	
<b>Раздел 9. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (13ч)</b>		

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
66	Освоение правил и техники выполнения	

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	
<b>Итого (68ч)</b>		

**4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Содержание
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)</b>		
1	Из истории развития физической культуры в России	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.
2	Из истории развития национальных видов спорта	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5ч)</b>		
3	Самостоятельная физическая подготовка	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.
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2ч)</b>		
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	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.
9	Закаливание организма	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика (9ч)</b>		
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	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.
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	

13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	
15	Беговые упражнения	
16	Беговые упражнения	
17	Метание малого мяча на дальность	
18	Метание малого мяча на дальность	
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (8ч)</b>		
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	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».
20	Акробатическая комбинация	
21	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	
23	Обучение опорному прыжку	
24	Упражнения на гимнастической перекладине	
25	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	
26	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (7ч)</b>		
27	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	
30	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	

31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	
33	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	
<b>Раздел 7. Плавательная подготовка (6ч)</b>		
34	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. (Видео уроки)
35	Подводящие упражнения	
36	Упражнения с плавательной доской	
37	Упражнения в скольжении на груди	
38	Плавание кролем на спине в полной координации	
39	Упражнения в плавании способом кроль	
<b>Раздел 8. Подвижные и спортивные игры (16ч)</b>		
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	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.
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	

49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	
50	Упражнения из игры волейбол	
51	Упражнения из игры волейбол	
52	Упражнения из игры баскетбол	
53	Упражнения из игры баскетбол	
54	Упражнения из игры футбол	
55	Упражнения из игры футбол	
<b>Раздел 9. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (13ч)</b>		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	

	места толчком двумя ногами. Эстафеты	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	
<b>Итого (68ч)</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 271028715706735161849688705787721502053069708990

Владелец Петухова Надежда Александровна

Действителен с 02.06.2023 по 01.06.2024