

Администрация Заводского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22
имени Героя Советского Союза П.Т.Пономарёва»

«Рассмотрено» Руководитель МО Садыкова Н.И. Протокол № 1 от «31» августа 2023 года	«Согласовано» Заместитель директора по УР Аброськина Е.Г. «31» августа 2023 года	«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №22» Микитчук Ж.Н. Приказ № 243 от «31» августа 2023 года
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
1-4 классы

(ID 373948)

Саратов, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 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.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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 средствами легкой атлетики.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских

игр древности.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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 легкой атлетики.

3 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные

признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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 средствами легкой атлетики.

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.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общеподготовительной 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 средствами легкой атлетики.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

К концу обучения в 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;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разном расстоянии и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- 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 трем 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 упражнения на развитие физических качеств;
- 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 приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявляя 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);
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре			
1.1	Знание о физической культуре	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Измерение физической нагрузки. (ЧСС). Дневник самоконтроля.	1	
2.2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	
1.2	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	
1.3	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	
1.4	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	10	
2.2	Футбол	7	
2.3	Баскетбол	7	
2.4	Пионербол	5	
2.5	Общая физическая подготовка	10	
2.6	Строевая подготовка	7	
2.7	Гимнастика с элементами акробатики	17	
2.8	Подвижные игры	8	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре			
1.1	Знание о физической культуре	1	
1.2	Особенности физической культуры разных народов. Связь с трудовой деятельностью.	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Измерение физической нагрузки. (ЧСС). Дневник самоконтроля.	1	
2.2	Физическое развитие и физические качества.	1	
2.3	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1	
2.4	Понятие закаливания.	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	10	
2.2	Футбол	5	
2.3	Баскетбол	7	
2.4	Волейбол	5	
2.5	Общая физическая подготовка	10	
2.6	Гимнастика с элементами акробатики	9	
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре			
1.1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура.	1	
1.2	История олимпийского движения.	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Измерение физической нагрузки. (ЧСС). Дневник самоконтроля.	1	
2.2	Физическое развитие и физические качества.	1	
2.3	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1	
2.4	С чего начать закаливание.	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	10	
2.2	Футбол	6	
2.3	Баскетбол	8	
2.4	Волейбол	3	
2.5	Общая физическая подготовка	10	
2.6	Гимнастика с элементами акробатики	9	
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре			
1.1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура в России.	1	
1.2	Олимпиада и олимпийское движение.	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Измерение физической нагрузки. (ЧСС). Дневник самоконтроля.	1	
2.2	Физическое развитие и физические качества.	1	
2.3	Оказание первой помощи при лёгких травмах. (Ушибы, вывихи).	1	
2.4	Ступени закаливания.	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	10	
2.2	Футбол	6	
2.3	Баскетбол	8	
2.4	Волейбол	3	
2.5	Общая физическая подготовка	10	
2.6	Гимнастика с элементами акробатики	9	
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения	ЦОР
Знание о физической культуре 2 ч.					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура и её история.	1			
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1			
Способы самостоятельной деятельности 2 ч.					
3	Измерение физической нагрузки. (ЧСС). Дневник самоконтроля.	1			
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			
Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура 4 ч.					
5	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1			
6	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1			
7	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1			
8	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1			
Физическое совершенствование. Легкая атлетика 10 ч.					
9	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1			
10	Обучение ходьбе на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.	1			

11	Обучение бегу с ускорением 30 м.	1			
12	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1			
13	Основные движения в метании.	1			
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1			
15	Бег по пересеченной местности. Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля.	1			
16	Преодоление малых препятствий.	1			
17	Обучение беговых упражнений для развития физических качеств	1			
18	Игры на развитие физических качеств средствами легкой атлетики.	1			
Физическое совершенствование. Футбол 7 ч.					
19	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола.	1			
20	Удар по неподвижному мячу.	1			
21	Остановка мяча.	1			
22	Ведение мяча	1			
23	Подвижные игры для развития игры в футбол.	1			
24	Упрощенная игра в футбол.	1			
25	Подвижные игры с элементами футбола.	1			
Физическое совершенствование. Баскетбол 7 ч.					
26	Техника безопасности на уроках по баскетболу. История возникновения игры в баскетбол.	1			

27	Ловля и передача мяча на месте.	1			
28	Подбрасывание мяча вверх над собой.	1			
29	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1			
30	Ведение по прямой.	1			
31	Упрощенная игра в баскетбол	1			
32	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			
Физическое совершенствование. Пионербол 5 ч.					
33	Техника безопасности на уроках по пионерболу. История возникновения пионербола.	1			
34	Подача мяча способом сбоку.	1			
35	Верхняя подача мяча. Нижняя передача мяча.	1			
36	Верхний и нижний прием мяча.	1			
37	Подвижные игры с элементами пионербола.	1			
Физическое совершенствование. Общая физическая подготовка 10 ч.					
38	Общая физическая подготовка. Знакомство с понятием.	1			
39	ОФП. Изучение.	1			
40	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
41	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1			
42	Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля.	1			
43	Подтягивания на низкой перекладине.	1			
44	Игра: «Два мороза». Приседания.	1			

45	Игра: «Горящий лес»	1			
46	Прыжки на скакалке.	1			
47	Игра: «Заморозки». Равновесие на одной ноге.	1			
Физическое совершенствование. Строевая подготовка 7 ч.					
48	Понятие и сущность строевой подготовки.	1			
49	Виды строевой подготовки. Строевые приемы построения.	1			
50	Перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.	1			
51	Понятие строй, колонна и шеренга. Подвижная игра.	1			
52	Понятие «дистанция» и «интервал».	1			
53	Понятие «направляющий» и «замыкающий»	1			
54	Подвижные игры с элементами строевой подготовки.	1			
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики 17 ч.					
55	Техника безопасности на уроках по гимнастике с элементами акробатики. История гимнастики.	1			
56	Упражнения у гимнастической стенки.	1			
57	Упражнения с гимнастической палкой.	1			
58	Техника выполнения кувырка вперед. Подводящие упражнения.	1			
59	Перекаты. Подвижная игра: «Кто быстрее схватит».	1			
60	Техника выполнения стойки на лопатках.	1			
61	Техника выполнения «мост» с помощью партнера.	1			
62	Техника выполнения кувырка назад.	1			

63	Общеразвивающие упражнения с элементами гимнастики. Подвижная игра «Вышибалы».	1			
64	Поднимание туловища за 30 сек.	1			
65	Обучение виса на перекладине.	1			
66	Общеразвивающие упражнения со стихотворным сопровождением.	1			
67	Упражнения у гимнастической стенки.	1			
68	Лазание на гимнастической стенке. Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля.	1			
69	Круговая тренировка на основе гимнастики с элементами акробатики.	1			
70	Прыжки со скакалкой за 30 секунд.	1			
71	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1			
Физическое совершенствование. Подвижные игры 8 ч.					
72	Игра: «Волк во рву».	1			
73	Игра: «Мышеловки».	1			
74	Игра: «День ночь».	1			
75	Игра: «Хитрая лиса».	1			
76	Игра: «Два мороза».	1			
77	Игра: «Горящий лес»	1			
78	Игра: «Вышибалы».	1			
79	Игра: «Заморозки».	1			
Физическое совершенствование.					

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 20ч.					
80	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1			
81	Упражнения для развития выносливости.	1			
82	Упражнения для развития быстроты. Челночный бег 3х10 м.	1			
83	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1			
84	Кросс 1 км.	1			
85	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1			
86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30 м.	1			
87	Техника прыжка в длину	1			
88	Подвижные игры на развитие физических качеств.	1			
89	Многоскоки 8 прыжков.	1			
90	Многоскоки 8 прыжков на правой 8 прыжков на левой.	1			
91	Техника прыжка в высоту.	1			
92	Прыжки в длину с места, с разбега.	1			
93	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	1			
94	Броски набивного мяча из разных положений.	1			
95	Броски набивного мяча из разных положений.	1			
96	Метание в цель.	1			
97	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание.	1			

98	Хронометрирование. Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля.	1			
99	Игры на выбор учащихся.	1			

2 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения	ЦОР
Знание о физической культуре 2 ч.					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура и её история.	1			
2.	Особенности физической культуры разных народов. Связь с трудовой деятельностью.	1			
Способы самостоятельной деятельности 4 ч.					
3	Измерение физической нагрузки. (ЧСС). Дневник самоконтроля.	1			
4	Физическое развитие и физические качества.	1			
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1			
6	Понятие закаливания.	1			
Физическое совершенствование. Легкая атлетика 10 ч.					
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1			
8	Бег с ускорением 30, 60 м.	1			
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1			
10	Техника прыжка с высоты	1			
11	Основные движения в метании	1			
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1			
13	Бег по пересеченной местности. Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник	1			

	самоконтроля.				
14	Преодоление малых препятствий.	1			
15	Беговые упражнения для развития выносливости	1			
16	Игры на выносливость. Тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке.	1			
Физическое совершенствование. Футбол 5 ч.					
17	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола.	1			
18	Удар по катящему и неподвижному мячу.	1			
19	Остановка мяча.	1			
20	Ведение мяча	1			
21	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1			
Физическое совершенствование. Баскетбол 7 ч.					
22	Техника безопасности на уроках по баскетболу. История возникновения игры в баскетбол.	1			
23	Ловля и передача мяча на месте.	1			
24	Ловля и передача мяча в движении.	1			
25	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1			
26	Броски от груди с места.	1			
27	Ведение по прямой.	1			
28	Тестирование по баскетболу – броска по кольцу, ведения.	1			
Физическое совершенствование. Волейбол 5 ч.					

29	Техника безопасности на уроках по волейболу. История возникновения волейбола. Стойка волейболиста.	1			
30	Подача мяча способом сбоку. Верхняя передача.	1			
31	Верхняя подача мяча. Нижняя передача мяча.	1			
32	Верхний и нижний прием мяча. Подвижные игры для развития игры в волейбол.	1			
33	Тестирование по волейболу – верхняя и нижняя передача мяча на точность в мишень.	1			
Физическое совершенствование. Общая физическая подготовка 10 ч.					
34	Общая физическая подготовка. Знакомство с понятием.	1			
35	ОФП с элементами подвижных игр. Изучение.	1			
36	Игра: «Волк во рву». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
37	Игра: «Мышеловки». Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1			
38	Игра: «День ночь». Многоскоки – 5 прыжков. Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля.	1			
39	Игра: «Хитрая лиса». Подтягивания на низкой перекладине.	1			
40	Игра: «Два мороза». Приседания.	1			
41	Игра: «Горящий лес»	1			
42	Игра: «Вышибалы». Прыжки на скакалке 1 минута.	1			
43	Игра: «Заморозки». Равновесие на одной ноге.	1			
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики 9 ч.					
44	Техника безопасности на уроках по гимнастике с элементами акробатики.	1			

45	Кувырок вперёд, назад.	1			
46	Мост с помощью и без помощи.	1			
47	Перекаты.	1			
48	Стойка на лопатках.	1			
49	Выполнение комбинации из разученных элементов	1			
50	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1			
51	Вис на согнутых руках.	1			
52	Упражнения в равновесии.	1			
Физическое совершенствование. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО 16 ч.					
53	Повторное измерение физической нагрузки. (ЧСС, рост, вес). Дневник самоконтроля.	1			
54	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1			
55	Упражнения для развития выносливости.	1			
56	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1			
57	Беговые упражнения на выносливость	1			
58	Кросс 1 км.	1			
59	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1			
60	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м.	1			
61	Техника прыжка в длину	1			
62	Техника прыжка в высоту	1			

63	Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ.	1			
64	Броски набивного мяча из разных положений.	1			
65	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание.	1			
66	Броски набивного мяча из разных положений.	1			
67	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание.	1			
68	Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля. Игры по выбору учащихся.	1			

3 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения	ЦОР
Знание о физической культуре 2 ч.					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура.	1			
2	История олимпийского движения.	1			
Способы самостоятельной деятельности 4 ч.					
3	Измерение физической нагрузки. (ЧСС). Дневник самоконтроля.	1			
4	Физическое развитие и физические качества.	1			
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1			
6	С чего начать закаливание.	1			
Физическое совершенствование. Легкая атлетика 10 ч.					
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега.	1			
8	Бег с ускорением 30, 60 м.	1			
9	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1			
10	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1			
11	Техника прыжка с высоты.	1			
12	Основные движения в метании.	1			
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1			

14	Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км	1			
15	Бег по пересеченной местности. Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки).	1			
16	Игры на выносливость. Теоретическое тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке.	1			
Физическое совершенствование. Футбол 6 ч.					
17	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола.	1			
18	Удар по катящему и неподвижному мячу.	1			
19	Остановка мяча внутренней частью стопы.	1			
20	Остановка мяча подошвой.	1			
21	Ведение мяча змейкой.	1			
22	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1			
Физическое совершенствование. Баскетбол 8 ч.					
23	Техника безопасности на уроках по баскетболу. История возникновения игры в баскетбол.	1			
24	Ловля и передача мяча на месте.	1			
25	Ловля и передача мяча в движении.	1			
26	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1			
27	Броски от груди с места.	1			
28	Ведение змейкой.	1			
29	Ведение мяча с изменением направления.	1			
30	Теоретическое тестирование по баскетболу – броска по кольцу, ведения.	1			

Физическое совершенствование. Волейбол 3 ч.					
31	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры волейбол. Стойка волейболиста. Поддача мяча способом сбоку. Верхняя передача.	1			
32	Верхняя подача мяча. Нижняя передача мяча. Верхний и нижний прием мяча. Подвижные игры для развития игры в волейбол.	1			
33	Тестирование по волейболу – верхняя и нижняя передача мяча на точность в мишень.	1			
Физическое совершенствование. Общая физическая подготовка 10 ч.					
34	Общая физическая подготовка.	1			
35	ОФП с элементами подвижных игр. Повторение.	1			
36	Игра: «Раз, два, трип беги!» Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.	1			
37	Игра: «Удочка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
38	Игра: «Ракета». 5-кратные прыжки на правой и левой ноге. Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля.	1			
39	Игра: «Хитрая лиса». Подтягивания на низкой перекладине (девочки). Подтягивания на высокой перекладине (мальчики).	1			
40	Игра: «Угадай чей голосок». Приседания с выпрыгиванием.	1			
41	Игра: «Горящий лес». Упражнение «Бёрпи» 20 сек.	1			
42	Игра: «Вышибалы». Прыжки на скакалке 2 минуты.	1			
43	Игра: «Заморозки». Равновесие на одной ноге с предметом в руках.	1			
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики 9 ч.					

44	Техника безопасности на уроках по гимнастике с элементами акробатики.	1			
45	Кувырок вперед, назад.	1			
46	Мост с помощью и без помощи.	1			
47	Перекаты. Стойка на лопатках.	1			
48	Выполнение комбинации из разученных элементов	1			
49	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1			
50	Вис на согнутых руках.	1			
51	Лаз по лестнице разным способом.	1			
52	Упражнения в равновесии.	1			
Физическое совершенствование. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО 16 ч.					
53	Повторное измерение физической нагрузки. (ЧСС, рост, вес). Дневник самоконтроля.	1			
54	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1			
55	Упражнения для развития выносливости.	1			
56	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1			
57	Беговые упражнения на выносливость	1			
58	Кросс 1 км.	1			
59	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1			
60	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 60/100 м.	1			
61	Техника прыжка в длину.	1			

62	Техника прыжка в высоту.	1			
63	Метание малого мяча в цель (2*2) с 10 метров. ОРУ.	1			
64	Броски набивного мяча из разных положений.	1			
65	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание.	1			
66	Броски набивного мяча из разных положений.	1			
67	Подвижные игры на развитие физических качеств.	1			
68	Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля. Игры по выбору учащихся.	1			

4 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения	ЦОР
Знание о физической культуре 2 ч.					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура в России.	1			
2	Олимпиада и олимпийское движение.	1			
Способы самостоятельной деятельности 4 ч.					
3	Измерение физической нагрузки. (ЧСС). Дневник самоконтроля.	1			
4	Физическое развитие и физические качества.	1			
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах. (Ушибы, вывихи).	1			
6	Ступени закаливания.	1			
Физическое совершенствование. Легкая атлетика 10 ч.					
7	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Упражнения ходьбы и бега.	1			
8	Бег с ускорением 60, 100 м.	1			
9	Техника прыжка с высоты.	1			
10	Основные движения в метании.	1			
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1			
12	Метание на дальность.	1			
13	Бег по пересеченной местности. Определение физического развития. (Рост, вес, обхват грудной клетки). Дневник	1			

	самоконтроля.				
14	Преодоление малых препятствий.	1			
15	Беговые упражнения для развития выносливости	1			
16	Игры на выносливость. Теоретическое тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке.	1			
Физическое совершенствование. Футбол 6 ч.					
17	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. История футбола в России.	1			
18	Удар по катящему и неподвижному мячу.	1			
19	Остановка катящегося мяча подошвой.	1			
20	Остановка катящегося мяча внешней частью стопы.	1			
21	Ведение мяча	1			
22	Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу.	1			
Физическое совершенствование. Баскетбол 8 ч.					
23	Подвижные игры на основе баскетбола. История возникновения игры в баскетбол.	1			
24	Ловля и передача мяча на месте.	1			
25	Ловля и передача мяча в движении.	1			
26	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1			
27	Броски от груди с места.	1			
28	Ведение змейкой.	1			
29	Ведение мяча с изменением направления.	1			

30	Теоретическое тестирование по баскетболу – броска по кольцу, ведения.	1			
Физическое совершенствование. Волейбол 3 ч.					
31	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры и судейство волейбола. Стойка волейболиста. Поддача мяча способом сбоку. Верхняя передача.	1			
32	Верхняя подача мяча. Нижняя передача мяча. Верхний и нижний прием мяча. Подвижные игры для развития игры в волейбол.	1			
33	Тестирование по волейболу – верхняя и нижняя передача мяча на точность в мишень.	1			
Физическое совершенствование. Общая физическая подготовка 10 ч.					
34	Общая физическая подготовка.	1			
35	ОФП с элементами подвижных игр. Повторение.	1			
36	Игра: «Раз, два, трип беги!» Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту.	1			
37	Игра: «Удочка». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
38	Игра: «Ракета». 5-кратные прыжки на правой и левой ноге. Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля.	1			
39	Игра: «Хитрая лиса». Подтягивания на низкой перекладине (девочки). Подтягивания на высокой перекладине (мальчики).	1			
40	Игра: «Угадай чей голосок». Приседания с выпрыгиванием.	1			
41	Игра: «Горящий лес». Упражнение «Бёрпи» 20 сек.	1			
42	Игра: «Вышибалы». Прыжки на скакалке 3 минуты.	1			
43	Игра: «Заморозки». Равновесие на одной ноге с предметом в руках.	1			

Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами гимнастики 9 ч.					
44	Техника безопасности на уроках по гимнастике с элементами акробатики. История гимнастики в России.	1			
45	Кувырок вперед, назад.	1			
46	Мост с помощью и без помощи.	1			
47	Перекаты. Стойка на лопатках.	1			
48	Выполнение комбинации из разученных элементов	1			
49	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1			
50	Вис на согнутых руках.	1			
51	Лаз по лестнице разным способом.	1			
52	Упражнения в равновесии.	1			
Физическое совершенствование. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО 16 ч.					
53	Повторное измерение физической нагрузки. (ЧСС, рост, вес). Дневник самоконтроля.	1			
54	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1			
55	Упражнения для развития выносливости.	1			
56	Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы	1			
57	Беговые упражнения на выносливость	1			
58	Кросс 1,5 км.	1			
59	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1			
60	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 60/100 м.	1			

61	Техника прыжка в длину	1			
62	Техника прыжка в высоту.	1			
63	Метание малого мяча в цель (2*2) с 20 метров. ОРУ.	1			
64	Броски набивного мяча из разных положений.	1			
65	Прыжки в длину с места, с разбега.	1			
66	Броски набивного мяча из разных положений.	1			
67	Подвижные игры на развитие физических качеств.	1			
68	Определение физического развития. (Рост вес, обхват грудной клетки). Дневник самоконтроля. Игры по выбору учащихся.	1			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 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

<https://урок.пф/library/>

https://edsoo.ru/Kak_sdelat_urok_vospitivayuschim_.htm

https://edsoo.ru/Methodicheskie_rekomendacii_po_organizacii_uchebnoi_proektno_issledovatel'skoi_deyatelnosti_v_obrazovatel'nykh_organizatsiyah.htm

https://edsoo.ru/Vospitanie_v_sovremennoj_shkole_ot_programmi_k_dejstviyam.htm

https://edsoo.ru/Vospitanie_na_uroke_metodika_raboti_uchitelya_0.htm

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская Электронная Школа

<https://www.gto.ru/#gto-method> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)