МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Комитет образования и науки г. Новокузнецка

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 33»
(МБОУ «ООШ № 33»)

654031, Россия, Кемеровская область-Кузбасс, г.Новокузнецк, проезд Ижевский, №15
тел. 8 (3843)52-65-75, E-mail: school_3300@mail.ru

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководитель ШМО учителей начальных классов _____ Двойнина Д.А. Протокол № 1 от «25» августа 2023 года	заместитель директора по УВР _____ Проскуровская О.Г. «25» августа 2023 года	Директор МБОУ "ООШ № 33" _____ Колбина Н.В. Приказ 349/1 от «28» августа 2023 года
		Приложение к ООП НОО № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 815438)
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ООП НОО)

НОВОКУЗНЕЦКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ 2023 год

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 часов: в 1 классе – 68 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося

мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

- **4 КЛАСС**

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		Библиотека ЦОР
1.2	Осанка человека	1		Библиотека ЦОР
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		Библиотека ЦОР
2.2	Лыжная подготовка	12		Библиотека ЦОР
2.3	Легкая атлетика	18		Библиотека ЦОР
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		Библиотека ЦОР

Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		Библиотека ЦОР
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		Библиотека ЦОР
2.2	Лыжная подготовка	14		Библиотека ЦОР
2.3	Легкая атлетика	16		Библиотека ЦОР
2.4	Подвижные игры	24		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		68		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		20		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		Библиотека ЦОР
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		Библиотека ЦОР
2.3	Физическая нагрузка	2		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1		Библиотека ЦОР
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		Библиотека ЦОР
2.2	Легкая атлетика	16		Библиотека ЦОР
2.3	Лыжная подготовка	14		Библиотека ЦОР

2.4	Подвижные и спортивные игры	24		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		68		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		22		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		Библиотека ЦОР
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		Библиотека ЦОР
1.2	Закаливание организма	1		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		Библиотека ЦОР
2.2	Легкая атлетика	9		Библиотека ЦОР

2.3	Лыжная подготовка	12		Библиотека ЦОР
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		68		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24		Библиотека ЦОР
Итого по разделу		24		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1		Библиотека ЦОР
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		Библиотека ЦОР
3	Стартовая диагностика. Контрольный тест. Челночный бег	1		Библиотека ЦОР
4	Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Библиотека ЦОР
5	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		Библиотека ЦОР
6	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		Библиотека ЦОР
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
9	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Библиотека ЦОР
10	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Библиотека ЦОР
11	Считалки для подвижных игр	1		Библиотека ЦОР
12	Разучивание подвижной игры «Охотники и	1		Библиотека ЦОР

	утки»			
13	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Библиотека ЦОР
14	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Библиотека ЦОР
15	Подвижные игры «Пятнашки»	1		Библиотека ЦОР
16	Подвижные игры «Охотники и утки»	1		Библиотека ЦОР
17	Правила поведения на уроках гимнастики	1		Библиотека ЦОР
18	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		Библиотека ЦОР
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		Библиотека ЦОР
20	Акробатические упражнения, основные техники	1		Библиотека ЦОР
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		Библиотека ЦОР
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1		Библиотека ЦОР
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		Библиотека ЦОР
24	Гимнастические упражнения с мячом и со скакалкой	1		Библиотека ЦОР
25	Гимнастические упражнения с мячом и со скакалкой	1		Библиотека ЦОР
26	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1		Библиотека ЦОР
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1		Библиотека ЦОР

28	Сгибание рук в положении упор лежа	1		Библиотека ЦОР
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
31	Подвижные игры «Пингвины с мячом»	1		Библиотека ЦОР
32	Подвижные игры «Горелки» «Кто больше соберет яблок»	1		Библиотека ЦОР
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Библиотека ЦОР
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Библиотека ЦОР
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Библиотека ЦОР
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1		Библиотека ЦОР
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1		Библиотека ЦОР
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1		Библиотека ЦОР
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Библиотека ЦОР
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Библиотека ЦОР
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Библиотека ЦОР

42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Библиотека ЦОР
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Библиотека ЦОР
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Библиотека ЦОР
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
47	Подвижные игры «Охотники и утки»	1		Библиотека ЦОР
48	Подвижные игры «Охотники и утки»	1		Библиотека ЦОР
49	Подвижные игры «Кто больше соберет яблок»	1		Библиотека ЦОР
50	Подвижные игры «Кто больше соберет яблок	1		Библиотека ЦОР
51	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики	1		Библиотека ЦОР
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Библиотека ЦОР
53	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		Библиотека ЦОР
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
56	Освоение правил и техники выполнения	1		Библиотека ЦОР

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
58	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		Библиотека ЦОР
59	Подвижные игры «Охотники и утки»	1		Библиотека ЦОР
60	Подвижные игры «Охотники и утки»	1		Библиотека ЦОР
61	Подвижные игры «Кто больше соберет яблок»	1		Библиотека ЦОР
62	Подвижные игры «Кто больше соберет яблок»	1		Библиотека ЦОР
63	Подвижные игры «Пингвины с мячом»	1		Библиотека ЦОР
64	Подвижные игры «Пингвины с мячом»	1		Библиотека ЦОР
65	Подвижные игры «Охотники и утки»	1		Библиотека ЦОР
66	Подвижные игры «Кто больше соберет яблок»	1		Библиотека ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Библиотека ЦОР
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1		Библиотека ЦОР
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Библиотека ЦОР
4	Дневник наблюдений по физической культуре. Физические качества	1		Библиотека ЦОР
5	Быстрота как физическое качество	1		Библиотека ЦОР
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Библиотека ЦОР
7	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
9	Зарождение Олимпийских игр	1		Библиотека ЦОР
10	Сила как физическое качество	1		Библиотека ЦОР
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		Библиотека ЦОР

12	Игры с приемами футбола: метко в цель			Библиотека ЦОР
13	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Библиотека ЦОР
14	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Библиотека ЦОР
15	Футбольный бильярд	1		Библиотека ЦОР
16	Бросок ногой	1		Библиотека ЦОР
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Библиотека ЦОР
18	Строевые упражнения и команды. Ходьба на гимнастической скамейке	1		Библиотека ЦОР
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Библиотека ЦОР
20	Составление комплекса утренней зарядки	1		Библиотека ЦОР
21	Закаливание организма	1		Библиотека ЦОР
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Библиотека ЦОР
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Библиотека ЦОР
24	Упражнения с гимнастическим мячом			Библиотека ЦОР
25	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1		Библиотека ЦОР

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
28	Промежуточная контроль. Контрольный тест. Подтягивание на нижней перекладине	1		Библиотека ЦОР
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
30	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
31	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Библиотека ЦОР
32	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		Библиотека ЦОР
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Выносливость как физическое качество	1		Библиотека ЦОР
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		Библиотека ЦОР
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		Библиотека ЦОР
36	Спуск с горы в основной стойке Подъем лесенкой	1		Библиотека ЦОР
37	Спуск с горы в основной стойке Подъем лесенкой	1		Библиотека ЦОР
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1		Библиотека ЦОР

39	Спуски и подъёмы на лыжах	1		Библиотека ЦОР
40	Торможение лыжными палками	1		Библиотека ЦОР
41	Торможение лыжными палками	1		Библиотека ЦОР
42	Торможение падением на бок	1		Библиотека ЦОР
43	Торможение падением на бок	1		Библиотека ЦОР
44	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		Библиотека ЦОР
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
47	Подвижные игры «Золотая рыбка»	1		Библиотека ЦОР
48	Подвижные игры «Один, два, три»	1		Библиотека ЦОР
49	Подвижные игры «Снайпер»	1		Библиотека ЦОР
50	Подвижные игры «Волна»	1		Библиотека ЦОР
51	Подвижные игры « Снайпер»	1		Библиотека ЦОР
52	Подвижные игры «Из круга вышибала»	1		Библиотека ЦОР
53	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Библиотека ЦОР
54	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Библиотека ЦОР

55	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Библиотека ЦОР
56	Сложно координированные прыжковые упражнения			Библиотека ЦОР
57	Бег на 30м. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
59	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
60	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
61	Подвижные игры «Море волнуется»	1		Библиотека ЦОР
62	Подвижные игры «Совушка»	1		Библиотека ЦОР
63	Промежуточная аттестация. Контрольный тест. Подтягивание на нижней перекладине	1		Библиотека ЦОР
64	Подвижные игры «Тише едешь, дальше будешь»	1		Библиотека ЦОР
65	Подвижные игры «Снайпер»	1		Библиотека ЦОР
66	Подвижные игры «Машина едет, стоп»	1		Библиотека ЦОР
67	Подвижные игры «День и ночь»	1		Библиотека ЦОР
68	Подвижные игры «Мяч соседу»	1		Библиотека ЦОР

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Библиотека ЦОР
2	История появления современного спорта	1		Библиотека ЦОР
3	Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений	1		Библиотека ЦОР
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Библиотека ЦОР
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Библиотека ЦОР
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Библиотека ЦОР
10	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Библиотека ЦОР
11	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Библиотека ЦОР

12	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Библиотека ЦОР
13	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Библиотека ЦОР
14	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Библиотека ЦОР
15	Спортивная игра баскетбол	1		Библиотека ЦОР
16	Спортивная игра баскетбол	1		Библиотека ЦОР
17	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1		Библиотека ЦОР
18	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Библиотека ЦОР
19	Строевые команды и упражнения	1		Библиотека ЦОР
20	Строевые команды и упражнения	1		Библиотека ЦОР
21	Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку	1		Библиотека ЦОР
22	Передвижения по гимнастической стенке	1		Библиотека ЦОР
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1		Библиотека ЦОР

	полу. Эстафеты			
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
28	Промежуточная контроль. Контрольный тест. Челночный бег	1		Библиотека ЦОР
29	Прыжки через скакалку	1		Библиотека ЦОР
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
31	Подвижная игра» День и ночь»	1		Библиотека ЦОР
32	Подвижная игра « Один, два, три»	1		Библиотека ЦОР
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		Библиотека ЦОР

34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		Библиотека ЦОР
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		Библиотека ЦОР
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		Библиотека ЦОР
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		Библиотека ЦОР
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		Библиотека ЦОР
39	Повороты на лыжах способом переступания	1		Библиотека ЦОР
40	Повороты на лыжах способом переступания	1		Библиотека ЦОР
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		Библиотека ЦОР

42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		Библиотека ЦОР
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		Библиотека ЦОР
44	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		Библиотека ЦОР
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
47	"Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1		Библиотека ЦОР
48	"Подвижные и спортивные игры" Игра «Снайпер»	1		Библиотека ЦОР
49	"Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1		Библиотека ЦОР
50	"Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. Игра «Перестрелка»	1		Библиотека ЦОР
51	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. Игра «Один, два, три»	1		Библиотека ЦОР

52	"Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости. «Белые медведи»	1		Библиотека ЦОР
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Библиотека ЦОР
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Библиотека ЦОР
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Библиотека ЦОР
60	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Библиотека ЦОР
61	Спортивная игра «Тише едешь, дальше будешь»	1		Библиотека ЦОР
62	Подвижная игра «Перестрелка»	1		Библиотека ЦОР

63	Промежуточная аттестация. Контрольный тест. Подтягивание на нижней перекладине	1		Библиотека ЦОР
64	Подвижные игры «Из круга вышибала»	1		Библиотека ЦОР
65	Подвижные игры «Запрещённое движение»	1		Библиотека ЦОР
66	Подвижные игры «Охотники и утки»	1		Библиотека ЦОР
67	Подвижные игры « Снайпер»	1		Библиотека ЦОР
68	Подвижные игры «Золотая рыбка»	1		Библиотека ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России. ТБ на уроках легкой атлетики.	1	Библиотека ЦОР
2	Из истории развития национальных видов спорта. Метание малого мяча на дальность	1	Библиотека ЦОР
3	Беговые упражнения . Самостоятельная физическая подготовка	1	Библиотека ЦОР
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег на 30м. Эстафеты	1	Библиотека ЦОР
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	Библиотека ЦОР

	подготовленности		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Библиотека ЦОР
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Закаливание организма	1	Библиотека ЦОР
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Библиотека ЦОР
9	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Библиотека ЦОР
10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Библиотека ЦОР
11	Упражнения из игры волейбол. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Библиотека ЦОР
12	Упражнения из игры волейбол	1	Библиотека ЦОР
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Упражнения из игры волейбол	1	Библиотека ЦОР
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОР
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Библиотека ЦОР
16	Упражнения из игры футбол	1	Библиотека ЦОР
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	1	Библиотека ЦОР
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	Библиотека ЦОР
19	Акробатическая комбинация.	1	Библиотека ЦОР
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Библиотека ЦОР
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Библиотека ЦОР
22	Обучение опорному прыжку заданным способом	1	Библиотека ЦОР
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	Библиотека ЦОР

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
24	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	Библиотека ЦОР
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОР
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Библиотека ЦОР
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Библиотека ЦОР
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Библиотека ЦОР
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОР
29	Общеразвивающие упражнения в парах	1	Библиотека ЦОР
30	**Промежуточный контроль. Контрольный тест**	1	Библиотека ЦОР
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Библиотека ЦОР
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Библиотека ЦОР
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Библиотека ЦОР
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Библиотека ЦОР
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Библиотека ЦОР
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Библиотека ЦОР
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Библиотека ЦОР
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Библиотека ЦОР
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в	1	Библиотека ЦОР

	полной координации		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Библиотека ЦОР
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	Библиотека ЦОР
42	Виды спусков, подъёмов.	1	Библиотека ЦОР
43	Торможения и повороты на лыжах	1	Библиотека ЦОР
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Библиотека ЦОР
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Библиотека ЦОР
46	Эстафеты на лыжах	1	Библиотека ЦОР
47	ТБ на уроках подвижных игр	1	Библиотека ЦОР
48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Библиотека ЦОР
49	Упражнения из игры волейбол	1	Библиотека ЦОР
50	Упражнения из игры волейбол	1	Библиотека ЦОР
51	Упражнения из игры баскетбол	1	Библиотека ЦОР
52	Упражнения из игры баскетбол	1	Библиотека ЦОР
53	Упражнения из игры футбол	1	Библиотека ЦОР
54	Упражнения из игры футбол	1	Библиотека ЦОР
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Библиотека ЦОР
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОР
57	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Библиотека ЦОР
58	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Библиотека ЦОР
59	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Библиотека ЦОР
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Библиотека ЦОР

61	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Библиотека ЦОР
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Библиотека ЦОР
63	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Библиотека ЦОР
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Библиотека ЦОР
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Библиотека ЦОР
66	**Промежуточная аттестация. Контрольный тест.**	1	Библиотека ЦОР
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Библиотека ЦОР
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Библиотека ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 2 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

Библиотека ЦОР

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОР и ресурсы сети интернет

Контрольно-измерительные материалы (КИМ)

Контрольно-измерительные материалы (КИМ)

1 класс

Стартовая диагностика. Контрольный тест.

Челночный бег 3*10 метров (сек)

Мальчики	**Девочки**
В (высокий) -9,9	В (высокий) – 10,2
С (средний)- 10.8	С (средний)- 11,3
Н (низкий)- 11,2	Н (низкий)- 11,7

2 класс

Промежуточный контроль. Контрольный тест.

Челночный бег 3*10 метров (сек)

Мальчики	**Девочки**
«5» - 9,2	«5» -9,7
«4» - 10,0	«4» - 10,7
«3» -10,4	«3» -11,2

Промежуточная аттестация. Контрольный тест.

Подтягивание на нижней перекладине

Мальчики	**Девочки**
«5» - 12	«5» -10
«4» - 7	«4» - 6
«3» -5	«3» - 4

Контрольно-измерительные материалы

Стартовая диагностика. Контрольный тест

1 класс 7.2 «Г» (дополнительный)

Бросок мяча снизу (игровой мяч)

Мальчики	**Девочки**
В (высокий) -1,80	В (высокий) – 1.50
С (средний)- 1,50	С (средний)- 1.20
Н (низкий) - 1 ,20	Н (низкий)- 1

2 «В» класс

Бросок мяча снизу (игровой мяч)

Промежуточный контроль. Контрольный тест.

Мальчики	**Девочки**
«5» - 3	«5» -2,5м
«4» - 2,5	«4» - 2
«3» -2	«3» - 1

Промежуточная аттестация. Контрольный тест.

Вис на перекладине согнув руки

Мальчики	**Девочки**
«5» - 25	«5» - 20
«4» - 15	«4» - 10
«3» - 7	«3» - 5

3 «В» класс

Бросок мяча снизу (игровой мяч)

Промежуточный контроль. Контрольный тест.

Мальчики **Девочки**

«5» - 3,5 м	«5» -3м
«4» - 3	«4» - 2.5
«3» -2	«3» - 1,5

Промежуточная аттестация. Контрольный тест.

Вис на перекладине согнув руки

Мальчики	**Девочки**
«5» - 30	«5» - 25
«4» - 20	«4» - 15
«3» -10	«3» - 8

Стартовая диагностика. Контрольный тест

Челночный бег

1 класс

Мальчики	**Девочки**
В (высокий) -9,9	В (высокий) – 10,2
С (средний)- 10.8	С (средний)- 11,3
Н (низкий)- 11,2	Н (низкий)- 11,7

2 класс

Промежуточный контроль. Контрольный тест.

Челночный бег 3*10 метров (сек)

Мальчики	**Девочки**
«5» - 9,2	«5» -9,7
«4» - 10,0	«4» - 10,7
«3» -10,4	«3» -11,2

Промежуточная аттестация. Контрольный тест.

Подтягивание на нижней перекладине

Мальчики	**Девочки**
5- 14	5-12
4- 12	4-10
3- 5	3- 3

3 класс

Промежуточный контроль. Контрольный тест.

Челночный бег

Мальчики	Девочки
5- 8,8	5- 9,3
4- 9,9	4- 9,7
3- 10,2	3- 10,8

Промежуточная аттестация. Контрольный тест.

Подтягивание на нижней перекладине

Мальчики	**Девочки**
5- 14	5-12
4- 12	4-10
3- 5	3- 3

4 класс

Промежуточный контроль. Контрольный тест.

Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, за 30 сек(кол-во раз)

мальчики	девочки
«5»- 20	«5»-18
«4»-18	«5»-15
«3»-15	«3»-12

Промежуточная аттестация. Контрольный тест.

Челночный бег 3*10 метров (сек)

Мальчики	девочки
«5»-8.6	«5»-9.1
«4»-9.5	«4»-10.0
«3»-9.9	«3»-10.4