

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Башкортостан

АНОО "ЦО "Солнечный круг"

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете Центра
29.08.2023г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора № 42
от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3442498)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Уфа 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.

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

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

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

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

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 физкультурминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Лёгкая атлетика

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

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.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Гимнастика с основами акробатики

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. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

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.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (волейбол, 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.

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.

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 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.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. 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

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.

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. 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.

Лыжная подготовка

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

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. 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, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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;
- 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;
- 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: волейбол (передача и ловля мяча двумя руками от груди и из-за головы), волейбол (приём мяча

снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 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;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	
1.2	Осанка человека	1		1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	1	11	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	1	11	
Итого по разделу		48			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	2	10	
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		2	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	1	11	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	
2.4	Подвижные игры	12	1	11	
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	2	10	
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	
2.3	Физическая нагрузка	2		2	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	1	11	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	1	11	

Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	2	10	
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		2	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	
1.2	Закаливание организма	1		1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	1	11	
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	1	11	

Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	2	10	
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1	04.09.2023	
2	Современные физические упражнения	1		1	08.09.2023	
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	11.09.2023	
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	15.09.2023	
5	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	18.09.2023	
6	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	22.09.2023	
7	Чем отличается ходьба от бега	1		1	25.09.2023	
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	29.09.2023	
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	02.10.2023	
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	06.10.2023	

11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	09.10.2023	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	13.10.2023	
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	16.10.2023	
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	20.10.2023	
15	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	23.10.2023	
16	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	27.10.2023	
17	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	10.11.2023	
18	Прыжок в длину с места в полной координации	1	1		13.11.2023	
19	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	17.11.2023	
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	20.11.2023	
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	24.11.2023	
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	27.11.2023	
23	Передвижения шагом и бегом с преодоление различных препятствий	1		1	01.12.2023	

24	Передвижения шагом и бегом с преодоление различных препятствий	1		1	04.12.2023	
25	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	08.12.2023	
26	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	11.12.2023	
27	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	15.12.2023	
28	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	18.12.2023	
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	22.12.2023	
30	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1		25.12.2023	
31	Правила поведения и подбора снаряжения для занятий лыжной подготовкой	1		1	29.12.2023	
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	9.01.2024	
33	Повороты на месте переступанием вокруг носков/пяток, повороты прыжком и махом.	1		1	12.01.2024	
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	15.01.2024	
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков/пяток, повороты прыжком и махом.	1		1	19.01.2024	
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	22.01.2024	

37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	26.01.2024	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	29.01.2024	
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	02.02.2024	
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	05.02.2024	
41	Подвижные игры и эстафеты на основе изученного материала	1		1	09.02.2024	
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1		19.02.2024	
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	22.02.2024	
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	26.02.2024	
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	01.03.2024	
46	Разучивание подвижной игры «Волк и овцы»	1		1	04.03.2024	
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	11.03.2024	
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	15.03.2024	
49	Разучивание подвижной игры «Рыбаки и рыбки»	1		1	18.03.2024	

50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	22.03.2024	
51	Разучивание подвижной игры «Зомби»	1		1	01.04.2024	
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	05.04.2024	
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	08.04.2024	
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1		12.04.2024	
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	15.04.2024	
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	19.04.2024	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	22.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	26.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	29.04.2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		1	03.05.2024	

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	06.05.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	10.05.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	13.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	17.05.2024	
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1		20.05.2024	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1		24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	04.09.2023	
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	08.09.2023	
3	Современные Олимпийские игры	1		1	11.09.2023	
4	Физическое развитие	1		1	15.09.2023	
5	Физические качества	1		1	18.09.2023	
6	Развитие координации движений	1		1	22.09.2023	
7	Закаливание организма	1		1	25.09.2023	
8	Утренняя зарядка	1		1	29.09.2023	
9	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	02.10.2023	
10	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1		1	06.10.2023	
11	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1		1	09.10.2023	

12	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места	1		1	13.10.2023	
13	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места	1		1	16.10.2023	
14	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1		1	20.10.2023	
15	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1		1	23.10.2023	
16	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	27.10.2023	
17	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	07.11.2023	
18	Сложно координационные беговые упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	1		1	10.11.2023	
19	Сложно координационные беговые упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по	1		1	13.11.2023	

	кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий					
20	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места	1	1		17.11.2023	
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	20.11.2023	
22	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1		1	24.11.2023	
23	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1		1	27.11.2023	
24	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		1	01.12.2023	
25	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		1	04.12.2023	
26	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте	1		1	08.12.2023	
27	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте	1		1	11.12.2023	
28	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	15.12.2023	

29	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	18.12.2023	
30	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	22.12.2023	
31	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	25.12.2023	
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1		29.12.2023	
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	08.01.2024	
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	12.01.2024	
35	Спуск с горы в основной стойке	1		1	15.01.2024	
36	Спуск с горы в основной стойке	1		1	19.01.2024	
37	Подъем лесенкой	1		1	22.01.2024	
38	Подъем лесенкой	1		1	26.01.2024	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	29.01.2024	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	02.02.2024	
41	Торможение лыжными палками	1		1	05.02.2024	

42	Торможение лыжными палками	1		1	09.02.2024	
43	Торможение падением на бок	1		1	12.02.2024	
44	Подъем лесенкой	1	1		16.02.2024	
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	19.02.2024	
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	26.02.2024	
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	01.03.2024	
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	04.03.2024	
49	Игры с приемами волейбола	1		1	11.03.2024	
50	Игры с приемами волейбола	1		1	15.03.2024	
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	18.03.2024	
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	22.03.2024	
53	Игры с приемами баскетбола	1		1	01.04.2024	
54	Прием «волна» в баскетболе	1		1	05.04.2024	
55	Футбольный бильярд	1		1	08.04.2024	

56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1		12.04.2024	
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	15.04.2024	
58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	19.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	22.04.2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	26.04.2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	29.04.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	03.05.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	06.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	10.05.2024	

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	13.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	17.05.2024	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		20.05.2024	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1	05.09.2023	
2	История появления современного спорта	1		1	07.09.2023	
3	Виды физических упражнений	1		1	12.09.2023	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	14.09.2023	
5	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1		1	19.09.2023	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	21.09.2023	
7	Закаливание организма под душем	1		1	26.09.2023	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	28.09.2023	
9	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1		1	03.10.2023	
10	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1		1	05.10.2023	
11	Броски набивного мяча	1		1	10.10.2023	

12	Броски набивного мяча	1		1	12.10.2023	
13	Челночный бег	1		1	17.10.2023	
14	Челночный бег	1		1	19.10.2023	
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	24.10.2023	
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	26.10.2023	
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	07.11.2023	
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	09.11.2023	
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	14.11.2023	
20	Челночный бег	1	1		16.11.2023	
21	Строевые команды и упражнения	1		1	21.11.2023	
22	Строевые команды и упражнения	1		1	23.11.2023	
23	Лазанье по канату	1		1	28.11.2023	
24	Лазанье по канату	1		1	30.11.2023	
25	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	05.12.2023	

26	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	07.12.2023	
27	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	12.12.2023	
28	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	14.12.2023	
29	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно	1		1	19.12.2023	
30	Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью	1		1	21.12.2023	
31	Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью	1		1	26.12.2023	
32	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно	1	1		28.12.2023	
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	09.01.2024	
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	11.01.2024	
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	16.01.2024	
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	18.01.2024	
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	23.01.2024	
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	25.01.2024	

39	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	30.01.2024	
40	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	01.02.2024	
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	06.02.2024	
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	08.02.2024	
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	13.02.2024	
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1		15.02.2024	
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	20.02.2024	
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	22.02.2024	
47	Спортивная игра волейбол	1		1	27.02.2024	
48	Волейбол: прямая нижняя подача	1		1	29.02.2024	
49	Волейбол: прямая нижняя подача	1		1	05.03.2024	
50	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	07.03.2024	
51	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	12.03.2024	

52	Спортивная игра футбол	1		1	14.03.2024	
53	Спортивная игра футбол	1		1	19.03.2024	
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	21.03.2024	
55	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	02.04.2024	
56	Волейбол: прямая нижняя подача	1	1		04.04.2024	
57	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	09.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	11.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	16.04.2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	18.04.2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	23.04.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	25.04.2024	

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	30.04.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	07.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	14.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	16.05.2024	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		21.05.2024	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	05.09.2023	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	06.09.2023	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	12.09.2023	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	13.09.2023	
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	19.09.2023	
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	20.09.2023	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	26.09.2023	
8	Закаливание организма	1		1	27.09.2023	
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	03.10.2023	
10	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1		1	04.10.2023	
11	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1		1	10.10.2023	

12	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1		1	17.10.2023	
13	Беговые упражнения	1		1	18.10.2023	
14	Беговые упражнения	1		1	24.10.2023	
15	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1	25.10.2023	
16	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1	07.11.2023	
17	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1		1	08.11.2023	
18	Метание малого мяча на дальность	1		1	14.11.2023	
19	Метание малого мяча на дальность	1		1	15.11.2023	
20	Метание малого мяча на дальность	1	1		21.11.2023	
21	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	22.11.2023	
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	28.11.2023	

23	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	29.11.2023	
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	05.12.2023	
25	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	06.12.2023	
26	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		1	12.12.2023	
27	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		1	13.12.2023	
28	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		1	19.12.2023	
29	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		1	20.12.2023	
30	Прыжки через скакалку	1		1	26.12.2023	
31	Прыжки через скакалку	1		1	27.12.2023	
32	Прыжки через скакалку	1	1		09.01.2024	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	10.01.2024	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	16.01.2024	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	17.01.2024	

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	23.01.2024	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	24.01.2024	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	30.01.2024	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	31.01.2024	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	06.02.2024	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	07.02.2024	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	13.02.2024	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	14.02.2024	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1		20.02.2024	
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	21.02.2024	
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	27.02.2024	

47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	28.02.2024	
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	05.03.2024	
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	06.03.2024	
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	12.03.2024	
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	13.03.2024	
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	19.03.2024	
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	20.03.2024	
54	Упражнения из игры волейбол	1		1	02.04.2024	
55	Упражнения из игры волейбол	1		1	03.04.2024	
56	Упражнения из игры футбол	1	1		09.04.2024	
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	10.04.2024	
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	16.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	17.04.2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	23.04.2024	

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки	1		1	24.04.2024	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	30.04.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	07.05.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	08.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	14.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	15.05.2024	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		21.05.2024	

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	1		22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.

пособие для студ. вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Сайт ВФСК "ГТО" как правильно выполнять нормативы -

<https://www.gto.ru/#gto-method>

Интернет ресурс "Физкультура в школе" - <http://www.fizkulturavshkole.ru>

Интернет ресурс "Физкультура на пять" - <http://fizkultura-na5.ru/>

Интернет ресурс "Физическая культура и спорт" - <https://fk-i-s.ru>

Сайт Олимпийского комитета России - <https://olympic.ru>

