

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы

обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении 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.

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.

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;
- 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, перекачиванию;
- 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, игровой и кроссовой 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;
- 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;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять 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
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	РЭШ
1.2	Осанка человека	1	0	0	РЭШ
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	0	0	РЭШ
2.4	Кроссовая подготовка	10	0	0	РЭШ
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	Сайт ВФСК «ГТО»
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ
2.2	Легкая атлетика	14			РЭШ
2.3	Подвижные игры	20			РЭШ
2.4	Кроссовая подготовка	10			РЭШ
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Сайт ВФСК «ГТО»
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			РЭШ
2.3	Физическая нагрузка	2			РЭШ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ
2.2	Легкая атлетика	12			РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	20			РЭШ
2.4	Кроссовая подготовка	10			РЭШ
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Сайт ВФСК «ГТО»
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			РЭШ
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			РЭШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЭШ
1.2	Закаливание организма	1			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			РЭШ
2.2	Легкая атлетика	12			РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	20			РЭШ
2.4	Кроссовая подготовка	9			РЭШ
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Сайт ВФСК «ГТО»
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1				РЭШ
2	Современные физические упражнения. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				РЭШ
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Строевые упражнения и команды.	1				РЭШ
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Строевые упражнения и команды.	1				РЭШ
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Повороты на месте и в движении.	1				РЭШ
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				РЭШ
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Бег с высокого старта 30 м.	1				РЭШ
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Бег с высокого старта 30 м.	1				РЭШ
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1				РЭШ
10	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1				РЭШ
11	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1				РЭШ
12	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.	1				РЭШ
13	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.	1				РЭШ
14	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1				РЭШ
15	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1				РЭШ
16	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1				РЭШ
17	Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр.Разучивание игровых действий и правил спортивных игр.	1				РЭШ

18	Разучивание игровых действий и правил спортивных игр.	1				РЭШ
19	Разучивание игровых действий и правил спортивных игр.	1				РЭШ
20	Обучение способам организации игровых площадок.	1				РЭШ
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1				РЭШ
22	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1				РЭШ
23	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ
24	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				РЭШ
25	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				РЭШ
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				РЭШ
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1				РЭШ
28	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				РЭШ
29	Подъем ног из положения лежа на животе	1				РЭШ
30	Сгибание рук в положении упор лежа	1				РЭШ
31	Разучивание прыжков в группировке	1				РЭШ
32	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				РЭШ
33	Правила поведения на уроках спортивных игр.	1				РЭШ
34	Разучивание ведения баскетбольного мяча на месте.	1				РЭШ
35	Разучивание ведения баскетбольного мяча на месте.	1				РЭШ
36	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1				РЭШ
37	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1				РЭШ
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				РЭШ
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				РЭШ
40	Упражнения в передвижении с мячом шагом.	1				РЭШ
41	Упражнения в передвижении с мячом шагом.	1				РЭШ
42	Упражнения в передвижении с мячом с равномерной скоростью.	1				РЭШ
43	Упражнения в передвижении с мячом с изменением скорости	1				РЭШ
44	Упражнения в передвижении с мячом с изменением скорости	1				РЭШ
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				РЭШ
46	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				РЭШ

47	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				РЭШ
48	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				РЭШ
49	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				РЭШ
50	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				РЭШ
51	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				РЭШ
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				РЭШ
53	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				РЭШ
54	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				РЭШ
55	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				РЭШ
56	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				РЭШ
57	Считалки для подвижных игр	1				РЭШ
58	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				РЭШ
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				РЭШ
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				РЭШ
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Подвижные игры	1				Сайт ВФСК «ГТО»
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Подвижные игры	1				Сайт ВФСК «ГТО»
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Сайт ВФСК «ГТО»
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Сайт ВФСК «ГТО»
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Сайт ВФСК «ГТО»

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

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				РЭШ
2	Зарождение Олимпийских игр. Бег на 30 м. Кроссовая подготовка 800 м.	1				РЭШ
3	Строевые упражнения и команды. Бег на 30 м. Кроссовая подготовка 500 м.	1				РЭШ
4	Строевые упражнения и команды. Кроссовая подготовка 500 м.	1				РЭШ
5	Современные Олимпийские игры. Метание теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка 800 м.	1				РЭШ
6	Физическое развитие. Метание теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка 800 м.	1				РЭШ
7	Физические качества. Метание теннисного мяча в цель. Кроссовая подготовка 1000 м.	1				РЭШ
8	Сила как физическое качество. Метание теннисного мяча в цель. Кроссовая подготовка 1000 м.	1				РЭШ
9	Быстрота как физическое качество. Прыжки в длину с разбега.	1				РЭШ
10	Выносливость как физическое качество. Прыжки в длину с разбега.	1				РЭШ
11	Гибкость как физическое качество. Наклон вперед из положения стоя.	1				РЭШ
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Наклон вперед из положения стоя.	1				РЭШ
13	Закаливание организма. Игра «Пятнашки». Челночный бег 3 x 10 м.	1				РЭШ

14	Утренняя зарядка. Игра «Зайцы в огороде». Сгибание-разгибание рук в упоре.	1				РЭШ
15	Составление комплекса утренней зарядки. Игра «Зайцы в огороде». Поднимание туловища.	1				РЭШ
16	Прыжковые упражнения. Игра «Лисы и куры». Бросок набивного мяча.	1				РЭШ
17	Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Волейбол. Бросок и ловля мяча снизу. Игра «Пятнашки».	1				РЭШ
18	Волейбол. Бросок и ловля мяча снизу. Игра «Пятнашки».	1				РЭШ
19	Волейбол. Бросок и ловля мяча в парах. Игра «Пятнашки». Прыжки в длину с места.	1				РЭШ
20	Прыжковые упражнения. Волейбол. Бросок и ловля мяча в парах. Игра «Зайцы в огороде».	1				РЭШ
21	Волейбол. Бросок и ловля мяча в парах. Игра «Зайцы в огороде».	1				РЭШ
22	Волейбол. Бросок и ловля мяча сверху. Игра «Лисы и куры»	1				РЭШ
23	Бросок и ловля мяча сверху. Игра «Лисы и куры»	1				РЭШ
24	Бросок и ловля мяча сверху. Игра «Лисы и куры»	1				РЭШ
25	Волейбол.Бросок мяча через низкую сетку.	1				РЭШ
26	Волейбол.Бросок мяча через низкую сетку.	1				РЭШ
27	Волейбол.Бросок мяча через низкую сетку.	1				РЭШ
28	Волейбол. Разучивание нижней прямой подачи.	1				РЭШ
29	Волейбол. Разучивание нижней прямой подачи.	1				РЭШ
30	Волейбол. Разучивание нижней прямой подачи.	1				РЭШ
31	Волейбол. Разучивание нижней боковой подачи.	1				РЭШ

32	Волейбол. Разучивание нижней боковой подачи.	1				РЭШ
33	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Разучивание передвижений, остановок прыжком. Строевые упражнения.	1				РЭШ
34	Закрепление передвижений, остановок прыжком. Перестроение из 1 шеренги в две и три шеренги.	1				РЭШ
35	Совершенствование передвижений, остановок прыжком. Перестроение из 1 шеренги в две и три шеренги.	1				РЭШ
36	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				РЭШ
37	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ
38	Игры с приемами баскетбола	1				РЭШ
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				РЭШ
41	Бросок мяча в кольцо с 3 м.	1				РЭШ
42	Броски мяча в кольцо 3 м.	1				РЭШ
43	Прием «волна» в баскетболе	1				РЭШ
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				РЭШ
45	Упражнения с гимнастическим мячом	1				РЭШ
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				РЭШ
47	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				РЭШ
48	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				РЭШ
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				РЭШ
50	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				РЭШ
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1				РЭШ

52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				РЭШ
53	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижная игра.	1				РЭШ
54	Упражнения с гимнастическим мячом. Подвижная игра.	1				РЭШ
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
56	Выполнение норматива ГТО. Бег 30м. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
57	Выполнение норматива ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
58	Выполнение норматива ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, низкой - девочки.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
59	Выполнение норматива ГТО. Метание малого мяча.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
60	Выполнение норматива ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
61	Выполнение норматива ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Сайт ВФСК «ГТО»
62	Выполнение норматива ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
63	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				РЭШ
64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				РЭШ
65	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ
66	Гонка мячей и слалом с мячом	1				РЭШ
67	Футбольный бильярд	1				РЭШ
68	Футбольный бильярд. ТБ во время купания в открытых водоемах.	1				РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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. Техника безопасности на уроках л/атлетики и к/подготовки. Бег с высокого старта 30 м.	1				РЭШ
2	История появления современного спорта. Бег до 500 м. Учет бега 30 м. Подвижная игра.	1				РЭШ
3	Виды физических упражнений. Бег до 500 м. Прыжок в длину с разбега.	1				РЭШ
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег до 800 м. Учет прыжка в длину с разбега.	1				РЭШ
5	Дозировка физических нагрузок. Бег до 800 м. Метание теннисного мяча.	1				РЭШ
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Метание теннисного мяча. Подвижная игра.	1				РЭШ
7	Закаливание организма под душем. Метание мяча в цель. Подвижная игра.	1				РЭШ
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Метание мяча в цель. Подвижная игра.	1				РЭШ
9	Учет метания мяча в цель.	1				РЭШ
10	Эстафета 4 х 60 м. Подтягивание из положения висе.	1				РЭШ
11	Эстафета 4 х 60 м. Подтягивание на низкой перекладине девочки.	1				РЭШ
12	Техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча. Прыжки в длину с места.	1				РЭШ
13	Строевые команды и упражнения. Ведение мяча. Челночный бег 3 х 10 м. Игра «Пятнашки».	1				РЭШ

14	Футбол. Разучивание техники паса. Подтягивание на перекладине.	1				РЭШ
15	Футбол. Техника паса. Поднимание туловища за 1 мин.	1				РЭШ
16	Футбол. Техника паса. Наклон вперед из положения стоя.	1				РЭШ
17	ТБ на уроках волейбола и подвижных игр. Прием и передача мяча сверху.	1				РЭШ
18	Волейбол. Прием и передача мяча сверху. Игра «Караси и шуки».	1				РЭШ
19	Волейбол. Прием и передача мяча сверху. Игра «Караси и шуки».	1				РЭШ
20	Волейбол. Прием и передача мяча снизу. Игра «Караси и шуки».	1				РЭШ
21	Волейбол. Прием и передача мяча снизу. Игра «Караси и шуки».	1				РЭШ
22	Волейбол. Прием и передача мяча снизу. Игра «Наступление».	1				РЭШ
23	Волейбол. Прием и передача мяча снизу. Игра «Наступление».	1				РЭШ
24	Спортивная игра волейбол	1				РЭШ
25	Спортивная игра волейбол	1				РЭШ
26	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками.	1				РЭШ
27	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками.	1				РЭШ
28	Нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху.	1				РЭШ
29	Нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху.	1				РЭШ
30	Прыжок в длину с места.	1				РЭШ
31	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1				РЭШ
32	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1				РЭШ

33	ТБ на уроках по баскетболу. Передача мяча одной рукой. Подвижная игра.	1				РЭШ
34	Передачи мяча одной рукой. Подвижная игра «День и ночь».	1				РЭШ
35	Совершенствование передачи мяча одной рукой. Подвижная игра «День и ночь».	1				РЭШ
36	Учет передачи мяча одной рукой. Освоение тактики игры.	1				РЭШ
37	Спортивная игра баскетбол	1				РЭШ
38	Спортивная игра баскетбол.	1				РЭШ
39	Передача мяча двумя руками. Эстафеты баскетболиста.	1				РЭШ
40	Передача мяча двумя руками. Эстафеты баскетболиста. Броски набивного мяча.	1				РЭШ
41	Передача мяча двумя руками. Эстафеты баскетболиста. Броски набивного мяча	1				РЭШ
42	Передача мяча двумя руками в движении. Челночный бег	1				РЭШ
43	Передача мяча двумя руками в движении. Челночный бег	1				РЭШ
44	Броски по кольцу с 3 м. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1				РЭШ
45	Броски по кольцу с 3 м. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				РЭШ
46	Броски по кольцу с 3 м. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1				РЭШ
47	Ведение мяча в движении. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1				РЭШ
48	Ведение мяча в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1				РЭШ
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				РЭШ
50	Спортивная игра баскетбол	1				РЭШ
51	Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	1				РЭШ

52	Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	1				РЭШ
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				РЭШ
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				РЭШ
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Сайт ВФСК «ГТО»
56	Выполнение норматива ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
57	Выполнение норматива ГТО. Бег на 1000 м.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
58	Выполнение норматива ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Сайт ВФСК «ГТО»
59	Выполнение норматива ГТО. Кросс на 2 км.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
60	Выполнение норматива ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1				Сайт ВФСК «ГТО»
61	Выполнение норматива ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
62	Выполнение норматива ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
63	ТБ на уроках футбола. Разучивание остановки мяча.	1				РЭШ
64	Спортивная игра футбол	1				РЭШ
65	Спортивная игра футбол	1				РЭШ
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				РЭШ
67	Подвижные игры с приемами футбола.	1				РЭШ
68	Подвижные игры с приемами футбола. ТБ во время купания в открытых водоемах.	1				РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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. ТБ на уроках л/атлетики и к/подготовки.	1				РЭШ
2	Из истории развития национальных видов спорта. Бег до 500 м. Бег с высокого старта 30 м.	1				РЭШ
3	. Бег до 500 м. Бег с высокого старта 30 м. Подвижная игра «Точное метание».	1				РЭШ
4	Бег до 800 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Точное метание».	1				РЭШ
5	Бег до 800 м. Учет прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1				РЭШ
6	Бег до 800 м. Метание малого мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				РЭШ
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Бег до 800 м. Учет метания малого мяча.	1				РЭШ
8	Закаливание организма. Бег до 1000 м. Метание мяча в цель. Подвижная игра.	1				РЭШ
9	Бег до 1000 м. Учет метания мяча в цель. Подвижная игра.	1				РЭШ
10	Учет кроссовой подготовки. Подвижная игра.	1				РЭШ
11	ТБ на уроках футбола. Разучивание ведения мяча.	1				РЭШ
12	Футбол. Ведение мяча змейкой. Игра «Пятнашки».	1				РЭШ
13	Футбол. Техника паса. Подтягивание на высокой перекладине.	1				РЭШ

14	Футбол. Техника паса. Подтягивание на низкой перекладине.	1				РЭШ
15	Футбол. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1				РЭШ
16	Футбол. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1				РЭШ
17	ТБ на уроке по волейболу. Прием и передача мяча сверху. Игра «Караси и шуки».	1				РЭШ
18	Волейбол. Прием и передача мяча сверху. Игра «Караси и шуки».	1				РЭШ
19	Волейбол. Прием и передача мяча сверху. Игра "Караси и шуки".	1				РЭШ
20	Волейбол. Прием и передача мяча снизу. Игра «Наступление».	1				РЭШ
21	Волейбол. Прием и передача мяча снизу. Игра «Наступление».	1				РЭШ
22	Волейбол. Прием и передача мяча снизу. Игра «Наступление».	1				РЭШ
23	Волейбол. Прием и передача мяча снизу в движении. Игра «Волейбольный обстрел».	1				РЭШ
24	Волейбол. Прием и передача мяча сверху. Игра «Волейбольный обтрел».	1				РЭШ
25	Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу в движении.	1				РЭШ
26	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1				РЭШ
27	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1				РЭШ
28	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1				РЭШ

29	Волейбол. Нижняя боковая подача.	1				РЭШ
30	Волейбол. Нижняя боковая подача.	1				РЭШ
31	Волейбол. Нижняя боковая подача.	1				РЭШ
32	Спортивная игра волейбол.	1				РЭШ
33	Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми.	1				РЭШ
34	Баскетбол. Передача мяча одной рукой. Подвижная игра. Освоение тактики игры.	1				РЭШ
35	Баскетбол. Передача мяча одной рукой. Подвижная игра. Освоение тактики игры.	1				РЭШ
36	Баскетбол. Передача мяча одной рукой. Подвижная игра. Освоение тактики игры.	1				РЭШ
37	Баскетбол. Передача мяча двумя руками. Эстафеты баскетболиста.	1				РЭШ
38	Баскетбол. Передача мяча двумя руками. Эстафеты баскетболиста.	1				РЭШ
39	Баскетбол. Передача мяча двумя руками. Эстафеты баскетболиста.	1				РЭШ
40	Упражнения из игры баскетбол	1				РЭШ
41	Баскетбол. Передача мяча двумя руками в движении. Подвижная игра	1				РЭШ
42	Баскетбол. Передача мяча двумя руками в движении. Подвижная игра	1				РЭШ
43	Баскетбол. Передача мяча двумя руками в движении. Подвижная игра	1				РЭШ
44	Баскетбол. Разучивание бросков по кольцу после ведения. Калмыцкая игра «Альчики».	1				РЭШ

45	Баскетбол. Бросок по кольцу поле ведения. Калмыцкая игра «Альчики».	1				РЭШ
46	Акробатическая комбинация.	1				РЭШ
47	Акробатическая комбинация	1				РЭШ
48	Акробатическая комбинация	1				РЭШ
49	Акробатическая комбинация	1				РЭШ
50	Акробатическая комбинация	1				РЭШ
51	Акробатическая комбинация.	1				РЭШ
52	Акробатическая комбинация.	1				РЭШ
53	Акробатическая комбинация.	1				РЭШ
54	Акробатическая комбинация.	1				РЭШ
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Сайт ВФСК «ГТО»
56	ТБ на уроках легкой атлетики. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1				Сайт ВФСК «ГТО»
57	Выполнение норматива ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Сайт ВФСК «ГТО»
58	Выполнение норматива ГТО. Бег на 1000м	1				Сайт ВФСК «ГТО»
59	Выполнение норматива ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Сайт ВФСК «ГТО»
60	Выполнение норматива ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Сайт ВФСК «ГТО»
61	Выполнение норматива ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Сайт ВФСК «ГТО»
62	Выполнение норматива ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Сайт ВФСК «ГТО»
63	ТБ на уроках по футболу. Разучивание остановки мяча.	1				РЭШ

64	Закрепление остановки мяча. Челночный бег 3 x 10 м.	1				РЭШ
65	Остановка мяча. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1				РЭШ
66	Футбол. Разучивание ведения мяча в парах.	1				РЭШ
67	Упражнения из игры футбол.	1				РЭШ
68	Упражнения из игры футбол. ТБ во время купания в открытых водоемах.	1				РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
 - Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 3-4 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
 - Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Автор: Винер-Усманова Ирина Александровна, Цыганкова Ольга Дмитриевна
Художник: Попович О. В.
Редактор: Винер-Усманова Ирина Александровна
Издательство: Просвещение, 2023 г.
Серия: Физическое воспитание
Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/923676/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1–2 классы» и «Физическая культура. 3–4 классы».

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ