

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской

области

МАОУ СОШ № 20

УТВЕРЖДЕНО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2206626)

учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4

классов

Екатеринбург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Нагрузка на обучающихся на уроках физкультуры соответствует требованиям к подготовке к ГТО, (Приложение 1)

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Нагрузка на обучающихся на уроках физкультуры соответствует требованиям к подготовке к ГТО, (Приложение 1)

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Нагрузка на обучающихся на уроках физкультуры соответствует требованиям к подготовке к ГТО, (Приложение 1)

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое

ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Нагрузка на обучающихся на уроках физкультуры соответствует требованиям к подготовке к ГТО, (Приложение 1)

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 назначению: 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			

2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			
Итого по разделу		68			

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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	3			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	4			
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			
2.2	Лыжная подготовка	9			
2.3	Легкая атлетика	11			
2.4	Подвижные игры	12			
Итого по разделу		38			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			
Итого по разделу		18			
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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	4			

2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			
Итого по разделу		18			
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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2			
1.2	Закаливание организма	3			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			
2.2	Легкая атлетика	9			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	4			
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
Итого по разделу		12			
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	Что такое физическая культура	1				Библиотека ЦОК
2	Современные физические упражнения	1				Библиотека ЦОК
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Библиотека ЦОК
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Библиотека ЦОК
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Библиотека ЦОК
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Библиотека ЦОК
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Библиотека ЦОК
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОК
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Библиотека ЦОК
11	Стилизованные способы передвижения	1				Библиотека ЦОК

	ходьбой и бегом					
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Библиотека ЦОК
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Библиотека ЦОК
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Библиотека ЦОК
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Библиотека ЦОК
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Библиотека ЦОК
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Библиотека ЦОК
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Библиотека ЦОК
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Библиотека ЦОК
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Библиотека ЦОК
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК

25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК

38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Библиотека ЦОК
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Библиотека ЦОК

49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Библиотека ЦОК
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Библиотека ЦОК
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Библиотека ЦОК
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Библиотека ЦОК
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК
55	Считалки для подвижных игр	1				Библиотека ЦОК
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК

62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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				Библиотека ЦОК
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК
3	Физическое развитие	1				Библиотека ЦОК
4	Физические качества	1				Библиотека ЦОК
5	Быстрота как физическое качество	1				Библиотека ЦОК
6	Выносливость как физическое качество	1				Библиотека ЦОК
7	Гибкость как физическое качество	1				Библиотека ЦОК
8	Развитие координации движений	1				Библиотека ЦОК
9	Развитие координации движений	1				Библиотека ЦОК
10	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Библиотека ЦОК
11	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК
12	Утренняя зарядка	1				Библиотека ЦОК

13	Составление комплекса утренней зарядки	1				Библиотека ЦОК
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Библиотека ЦОК
15	Строевые упражнения и команды	1				Библиотека ЦОК
16	Прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК
17	Гимнастическая разминка	1				Библиотека ЦОК
18	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОК
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОК
22	Танцевальные гимнастические движения	1				Библиотека ЦОК
23	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК
24	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Библиотека ЦОК
25	Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОК
26	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК
27	Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК

28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК
29	Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОК
30	Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОК
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК
36	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Библиотека ЦОК
37	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК
38	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК
39	Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Библиотека ЦОК
41	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК

42	Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК
45	Прием «волна» в баскетболе	1				Библиотека ЦОК
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОК
47	Футбольный бильярд	1				Библиотека ЦОК
48	Бросок ногой	1				Библиотека ЦОК
49	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Библиотека ЦОК
50	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Библиотека ЦОК
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Библиотека ЦОК
52	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Библиотека ЦОК

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Библиотека ЦОК
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

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				Библиотека ЦОК
2	Виды физических упражнений	1				Библиотека ЦОК
3	Дозировка физических нагрузок	1				Библиотека ЦОК
4	Закаливание организма под душем	1				Библиотека ЦОК
5	Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК
6	Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОК
7	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК
8	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК
9	Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК
10	Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОК
11	Ритмическая гимнастика	1				Библиотека ЦОК
12	Ритмическая гимнастика	1				Библиотека ЦОК

13	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Библиотека ЦОК
14	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Библиотека ЦОК
15	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Библиотека ЦОК
16	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Библиотека ЦОК
17	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК
18	Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК
19	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК
20	Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК
21	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК
22	Челночный бег	1				Библиотека ЦОК
23	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК
25	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОК
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Библиотека ЦОК
27	Передвижение на лыжах	1				Библиотека ЦОК

	одновременным двухшажным ходом					
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК
33	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК
39	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Библиотека ЦОК
40	Упражнения в плавании брассом	1				Библиотека ЦОК

41	Упражнения в плавании дельфином	1				Библиотека ЦОК
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК
43	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК
44	Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК
49	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК
50	Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК
53	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК

54	Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК
55	Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК
57	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
62	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				Библиотека ЦОК
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОК

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
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	1				Библиотека ЦОК
2	Самостоятельная физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Библиотека ЦОК
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Библиотека ЦОК
8	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК

10	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК
13	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК
15	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК
16	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОК
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК
20	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК
21	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК
22	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК
23	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1				Библиотека ЦОК

	подводящие упражнения					
24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
27	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК
30	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК
31	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК
32	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Библиотека ЦОК
33	Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК

34	Упражнения в скольжении на груди	1				Библиотека ЦОК
35	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Библиотека ЦОК
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека ЦОК
37	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Библиотека ЦОК
38	Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение"	1				Библиотека ЦОК
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК
44	Разучивание подвижной игры "Эстафета с ведением футбольного мяча"	1				Библиотека ЦОК
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК

46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК
48	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК
49	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК
50	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК
51	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК
52	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК
53	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Библиотека ЦОК
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Библиотека ЦОК
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
66	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Приложение 1

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						@ИЗ ИЧЭСКИС канцлсГВа, прл-к / галдфвет НаБыкен Н "умДНННл
		Мальчики			Девочки			
								
		Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные ВОЗМОЖНОСТИ
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	300	700	ВЫНОСЛИВОСТЬ
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1500	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростн-о силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№-п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
		Испытания (тесты)		по выбору		оружия		
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее — Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при-к ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
		Обязательные испытания (тесты)						
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7	6,6	61	Скоростные ВОЗМОЖНОСТИ
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5				Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
		Испытания (тесты) по выбору						
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	7:27	5:05	2:56	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при-к ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
		Обязательные и испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6	6,1	5,5	Скоростные ВОЗМОЖНОСТИ
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6				Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при-к ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
		Испытания (тесты) по выбору						
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	скоростно-о силы возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	78	12	15	20	П рикладные навыки
	Плавание на 30 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 15 лет включительно)

№-п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
		Обязательные испытания (тесты)						
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	61	5,7	5,2	ЛЮСТНЫЕ МОЖНОСТИ
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	СЛИВОС
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8				Сил
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	КОС

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
		Испытания	Испытания	Испытания	Испытания	Испытания	Испытания	
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Ковыряние
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	51	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	5 Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:55	1:18	0:58	1:58	1:25	1:05	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с оптическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5		6	5	5	6	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**