

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное образовательное учреждение «Зональненская средняя общеобразовательная школа» Томского района

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного методического объединения учителей естественно-математического цикла

Руководитель МО

С. А. Ветров
_____ от «___» _____ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Ю. С. Ламтева
_____ от «___» _____ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

О. В. Обоянцева
_____ от «___» _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель:

Ветров С.А., учитель физической культуры
МАОУ «Зональненская СОШ» Томского района

Водянкин Е.Г., учитель физической культуры
МАОУ «Зональненская СОШ» Томского района

Мартемьянов А.Н., учитель физической культуры
МАОУ «Зональненская СОШ» Томского района

Карнаухов Р.С., учитель физической культуры
МАОУ «Зональненская СОШ» Томского района

п. Зональная Станция 2023г.

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 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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы
1 КЛАСС

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2.Спортивно-оздоровительная деятельность:	
гимнастика с основами акробатики	16
легкая атлетика	16
лыжная подготовка	10
подвижные игры с элементами спортивных игр	24
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	66

2 КЛАСС

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2.Спортивно-оздоровительная деятельность:	
гимнастика с основами акробатики	13
легкая атлетика	20
лыжная подготовка	10
подвижные игры с элементами спортивных игр	25
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

3 КЛАСС

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2.Спортивно-оздоровительная деятельность:	
гимнастика с основами акробатики	13
легкая атлетика	20
лыжная подготовка	10
подвижные игры с элементами спортивных игр	25
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

4 КЛАСС

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2.Спортивно-оздоровительная деятельность:	
гимнастика с основами акробатики	12
легкая атлетика	20
лыжная подготовка	10
спортивные игры (пионербол, волейбол)	10
спортивные игры (баскетбол)	16
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика - 8 часов						
1	Инструкция по О.Т. №65, №155, №192. Легкая атлетика. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38 • Сайт«ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная
2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами л/а	1				
4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				

6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1				<p>версия http://www.infosport.ru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 8 часов						
9	Инструкция по О.Т.№111. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1				
10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1				
11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1				
12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1				
13	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1				
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание	1				

	туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».					
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1				
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1				
Гимнастика с основами акробатики - 16 часов						
17	Инструкция по ОТ №191. Гимнастика. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 • Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1				
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1				
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1				
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1				
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1				
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1				

24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1				https://rosuchebnik.ru/ <ul style="list-style-type: none"> • Электронные учебники по физической культуре https://elck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1				
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания	1				
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1				
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1				
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1				
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1				
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1				
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1				
Лыжная подготовка - 10 часов						

33	Инструкция по О.Т. №193. Лыжная подготовка. Обучение навыкам ходьбы на лыжах разными способами.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 • Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://elck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/ 	
34	Обучение навыкам ходьбы на лыжах разными способами.	1					
35	Обучение умению передвигаться скользящим шагом.	1					
36	Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке.	1					
37	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной	1					
38	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажный ходу на лыжах.	1					
39	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах.	1					
40	Совершенствование поворотов на месте переступанием	1					
41	Ходьба на лыжах 1 км, без учета времени.	1					
42	Эстафета на дистанции 100м.	1					
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 8 часов							
43	Инструкция по О.Т. №111. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1					
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1					

45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1				
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1				
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1				
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1				
49	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1				
50	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1				
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 8 часов						
51	Инструкция по О.Т.№111. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
52	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1				
53	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1				
54	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1				
55	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля	1				

	руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».					<ul style="list-style-type: none"> • Сайт«ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
56	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1				
57	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1				
58	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1				
Легкая атлетика - 8 часов						
59	Инструкция по ОТ №192. Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
60	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
61	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
62	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
63	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.	1				

	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.					
64	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
65	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
66	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1				
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		
Лёгкая атлетика - 12 часов						
1	Инструкция по О.Т. №65, №155, №192. Легкая атлетика. Бег с ускорением.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 • Сайт«ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/
2	Построение в шеренгу. Бег с ускорением. Бег 30м.	1				
3	Челночный бег. «Салки - дай руку»	1				
4	Метание мяча. Игра «Колдунчики»	1				
5	Метание на дальность. Игра «Хвостики»	1				
6	Разминка в движении. Прыжок в длину с разбега.	1				
7	Прыжок в длину с разбега. Салки	1				
8	Прыжок в длину с места. Игра «Флаг на башне»	1				
9	Полоса препятствий. Игра «Удочка»	1				
10	Прыжок в высоту. Игра «Бегуны и прыгуны»	1				
11	Прыжок в высоту. Игра «Бегуны и прыгуны»	1				

12	Прыжок в высоту на результат. Игра «Бегуны и прыгуны»	1				<ul style="list-style-type: none"> • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 4 часа						
13	Инструкция по О.Т.№111. Упражнения в подлезании.	1				
14	Упражнения с мячами. Лапта.	1				
15	Разминка с обручами. Игра «Белочка-защитница»	1				
16	Полоса препятствий. Игра «Удочка»	1				
Гимнастика - 8 часов						
17	Инструкция по ОТ №191. Гимнастика. Разминка с гимнастической палкой.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 • Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru
18	Наклон вперед. Игра «Бездомный заяц»	1				
19	Подъем туловища. Игра «Вышибалы»	1				
20	Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Вышибалы»	1				
21	Вис на время. Игра «Ловля обезьян»	1				
22	Разминка на матах. Игра «Удочка»	1				
23	Кувырок вперед. Игра «Удочка»	1				
24	Стойка на лопатках. Игра «Волшебные ёлочки»	1				
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 8 часов						
25	Инструкция по О.Т.№111. Броски и ловля мяча в парах.	1				

26	Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч капитану»	1				<ul style="list-style-type: none"> • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/ 	
27	Разминка с мячом. Передачи. Игра «Вышибалы»	1					
28	Ведение мяча. Игра «Охотники и утки»	1					
29	Эстафеты с мячом. Игра «Охотники и зайцы»	1					
30	Бросок в кольцо. Ведение. Лапта	1					
31	Бросок через волейбольную сетку. Игра «Забросай мячами»	1					
32	Бросок через волейбольную сетку. Игра «Точно в цель»	1					
Лыжная подготовка - 10 часов							
33	Инструкция по О.Т. №193. Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 • Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru 	
34	Повороты переступанием. Ступающий шаг.	1					
35	Ступающий и скользящий шаг.	1					
36	Торможение падением.	1					
37	Прохождение дистанции 1 км. Игра «Салки на снегу»	1					
38	Повороты переступанием. Обгон.	1					
39	Подъём полуёлочкой. Спуск.	1					
40	Подъём ёлочкой. Спуск.	1					
41	Игра на лыжах «Накаты»	1					
42	Прохождение дистанции 1,5 км.	1					
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 5 часов							

43	Инструкция по О.Т.№111. Упражнения в подлезании.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
44	Разминка с малыми мячами. Ловля, передача мяча в парах	1				
45	Разминка с мячами. Игра «Ночная охота»	1				
46	Разминка с обручами. Игра «Белочка-защитница»	1				
47	Полоса препятствий. Игра «Удочка»	1				
Гимнастика - 5 часов						
48	Инструкция по ОТ №191. Гимнастика. Гимнастика. Разминка с гимнастической палкой.	1				
49	Наклон вперёд. Игра «Бездомный заяц»	1				
50	Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Выше балы»	1				
51	Разминка на матах. Игра «Удочка»	1				
52	Кувырок вперёд. Игра «Удочка»	1				
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 8 часов						
53	Инструкция по О.Т.№111. Броски и ловля мяча в парах.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального
54	Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч капитану»	1				
55	Разминка с мячом. Передачи. Игра «Вышибалы»	1				
56	Ведение мяча. Игра «Охотники и утки»	1				

57	Круговая тренировка. Игра «Ловишка с мячом»	1				профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 <ul style="list-style-type: none"> • Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
58	Бросок в кольцо. Ведение. Лапта	1				
59	Бросок через волейбольную сетку. Игра «Забросай мячами»	1				
60	Бросок через волейбольную сетку. Игра «Точно в цель»	1				
Лёгкая атлетика - 8 часов						
61	Инструкция по ОТ №192. Лёгкая атлетика. Бег с ускорением.	1				
62	Построение в шеренгу. Бег с ускорением. Бег 30м.	1				
63	Челночный бег. «Салки - дай руку»	1				
64	Метание мяча. Игра «Колдунчики»	1				
65	Метание на дальность. Игра «Хвостики»	1				
66	Разминка в движении. Прыжок в длину с разбега.	1				
67	Прыжок в длину с разбега. Салки	1				
68	Полоса препятствий. Игра «Удочка»	1				
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		
Лёгкая атлетика - 12 часов						
1	Инструкция по О.Т. №65, №155, №192. Легкая атлетика. Бег с ускорением.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 • Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
2	Построение в шеренгу. Бег с ускорением. Бег 30м.	1				
3	Челночный бег. «Салки - дай руку»	1				
4	Метание мяча. Игра «Колдунчики»	1				
5	Метание на дальность. Игра «Хвостики»	1				
6	Разминка в движении. Прыжок в длину с разбега.	1				
7	Прыжок в длину с разбега. Салки	1				
8	Прыжок в длину с места. Игра «Флаг на башне»	1				
9	Полоса препятствий. Игра «Удочка»	1				
10	Прыжок в высоту. Игра «Бегуны и прыгуны»	1				
11	Прыжок в высоту. Игра «Бегуны и прыгуны»	1				
12	Прыжок в высоту на результат. Игра «Бегуны и прыгуны»	1				

Подвижные игры с элементами спортивных игр - 4 часа					
13	Инструкция по О.Т.№111. Упражнения в подлезании.	1			
14	Упражнения с мячами. Лапта.	1			
15	Разминка с обручами. Игра «Белочка-защитница»	1			
16	Полоса препятствий. Игра «Удочка»	1			
Гимнастика - 8 часов					
17	Инструкция по ОТ №191. Гимнастика. Разминка с гимнастической палкой.	1			<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subjectf[]=38 • Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
18	Наклон вперёд. Игра «Бездомный заяц»	1			
19	Подъём туловища. Игра «Вышибалы»	1			
20	Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Вышибалы»	1			
21	Вис на время. Игра «Ловля обезьян»	1			
22	Разминка на матах. Игра «Удочка»	1			
23	Кувырок вперёд. Игра «Удочка»	1			
24	Стойка на лопатках. Игра «Волшебные ёлочки»	1			
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 8 часов					
25	Инструкция по О.Т.№111. Броски и ловля мяча в парах.	1			
26	Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч капитану»	1			

27	Разминка с мячом. Передачи. Игра «Вышибалы»	1				
28	Ведение мяча. Игра «Охотники и утки»	1				
29	Эстафеты с мячом. Игра «Охотники и зайцы»	1				
30	Бросок в кольцо. Ведение. Лапта	1				
31	Бросок через волейбольную сетку. Игра «Забросай мячами»	1				
32	Бросок через волейбольную сетку. Игра «Точно в цель»	1				
Лыжная подготовка - 10 часов						
33	Инструкция по О.Т. №193. Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 • Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/
34	Повороты переступанием. Ступающий шаг.	1				
35	Ступающий и скользящий шаг.	1				
36	Торможение падением.	1				
37	Прохождение дистанции 1 км. Игра «Салки на снегу»	1				
38	Повороты переступанием. Обгон.	1				
39	Подъём полуёлочкой. Спуск.	1				
40	Подъём ёлочкой. Спуск.	1				
41	Игра на лыжах «Накаты»	1				
42	Прохождение дистанции 1,5 км.	1				
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 5 часов						

43	Инструкция по О.Т.№111. Упражнения в подлезании.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/ 	
44	Разминка с малыми мячами. Ловля, передача мяча в парах	1					
45	Разминка с мячами. Игра «Ночная охота»	1					
46	Разминка с обручами. Игра «Белочка-защитница»	1					
47	Полоса препятствий. Игра «Удочка»	1					
Гимнастика - 5 часов							
48	Инструкция по ОТ №191. Гимнастика. Гимнастика. Разминка с гимнастической палкой.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального 	
49	Наклон вперёд. Игра «Бездомный заяц»	1					
50	Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Выше балы»	1					
51	Разминка на матах. Игра «Удочка»	1					
52	Кувырок вперёд. Игра «Удочка»	1					
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 8 часов							
53	Инструкция по О.Т.№111. Броски и ловля мяча в парах.	1					
54	Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч капитану»	1					
55	Разминка с мячом. Передачи. Игра «Вышибалы»	1					
56	Ведение мяча. Игра «Охотники и утки»	1					

57	Круговая тренировка. Игра «Ловишка с мячом»	1				<p>образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
58	Бросок в кольцо. Ведение. Лапта	1				
59	Бросок через волейбольную сетку. Игра «Забросай мячами»	1				
60	Бросок через волейбольную сетку. Игра «Точно в цель»	1				
Лёгкая атлетика - 8 часов						
61	Инструкция по ОТ №192. Лёгкая атлетика. Бег с ускорением.	1				
62	Построение в шеренгу. Бег с ускорением. Бег 30м.	1				
63	Челночный бег. «Салки - дай руку»	1				
64	Метание мяча. Игра «Колдунчики»	1				
65	Метание на дальность. Игра «Хвостики»	1				
66	Разминка в движении. Прыжок в длину с разбега.	1				
67	Прыжок в длину с разбега. Салки	1				
68	Полоса препятствий. Игра «Удочка»	1				
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		
Лёгкая атлетика - 10 часов						
1	Инструкция по О.Т. №65, №155, №192. Легкая атлетика, сдача нормативов.	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 • Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru
2	Сдача нормативов по физической подготовке, лапта	1				
3	Сдача нормативов по физической подготовке, перестрелка	1				
4	Высокий и низкий старт, передача эстафетной палочки развитие скорости	1				
5	Изучение метания теннисного мяча в цель, передачи и ловля теннисного мяча в парах, развитие скоростно-силовых качеств	1				
6	Совершенствование метания теннисного мяча в цель, передачи и ловля теннисного мяча в парах, развитие выносливости	1				
7	Изучение прыжка в высоту способом перешагивание, развитие скоростно- силовых качеств	1				
8	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание, развитие прыгучести	1				

9	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание, развитие прыгучести	1				<ul style="list-style-type: none"> • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/ 	
10	Развитие выносливости, подвижные игры	1					
Гимнастика - 6 часов							
11	Инструкция по ОТ №191. Гимнастика. Перекаты в группировке, упражнения для развития гибкости, перестрелка	1					
12	Совершенствование ранее изученных элементов акробатической комбинации, лапта	1					
13	Изучение акробатической комбинации, лазание по канату и гимнастической лестнице	1					
14	Акробатическая комбинация, лазание по канату и гимнастической лестнице	1					
15	Прыжки с высоты, ходьба по наклонной скамейке	1					
16	Упражнения на гимнастическом бревне, развитие прыгучести	1					
Спортивные игры (баскетбол) - 16 часов							
17	Инструкция по ОТ №189. Баскетбол. Стойка игрока и перемещение в стойке, передачи 2 руками от груди	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для 	
18	Ведение мяча на месте и в движении, передачи 2 руками от груди, изучение правил игры в баскетбол	1					
19	Ведение с изменением высоты отскока мяча, учебная игра в баскетбол	1					

20	Ведение с изменением направления движения, передачи в парах 2 мячами, учебная игра в баскетбол	1				<p>учреждений общего и начального профессионального образования.</p> <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Передачи после ведения и остановок, учебная игра в баскетбол	1				
22	Изучение бросков в кольцо, подбор мяча после бросков	1				
23	Броски в кольцо, подбор и добивание, учебная игра в баскетбол	1				
24	Изучение ведения 2 шага бросок с места, учебная игра в баскетбол	1				
25	Ведение змейкой, совершенствование ведения 2 шага бросок	1				
26	Совершенствование ведения 2 шага бросок, передачи со стеной по одному и в колоннах	1				
27	Ведение змейкой, остановки после ведения, учебная игра в баскетбол	1				
28	Совершенствование ведения 2 шага бросок, учебная игра в баскетбол	1				
29	Сдача теста поднимание туловища, Сдача теста гибкость	1				
30	Сдача теста тройной прыжок,	1				
31	Сдача баскетбольных тестов (ведение 2 шага бросок, передачи со стеной)	1				
32	Сдача баскетбольных тестов (ведение змейкой на скорость)	1				
Лыжная подготовка - 10 часов						
33	Инструкция по О.Т. №193. Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы

34	Ступающий шаг, повороты на месте	1				<p>Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms</p> <ul style="list-style-type: none"> • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 • Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
35	Изучение попеременно двушажного хода	1				
36	Совершенствование попеременно двушажного хода, изучение одновременных ходов	1				
37	Совершенствование попеременно двушажного хода, и одновременных ходов	1				
38	Изучение подъёма в гору лесенкой и ёлочкой, спуски с горы в высокой стойке	1				
39	Совершенствование подъёма в гору ёлочкой и лесенкой, спуски в низкой стойке	1				
40	Торможение плугом, спуски с поворотами	1				
41	Изучение торможения упором, движение по повороту	1				
42	Развитие выносливости, прохождение дистанции 2 километра	1				
Спортивные игры (пионербол, волейбол) - 10 часов						
43	Инструкция по ОТ №190. Волейбол. Стойка игрока, перемещение и остановки в стойке, передачи и ловля волейбольного мяча в парах	1				
44	Изучение верхнего и нижнего приёмов в волейболе над собой, изучение волейбольных передач в парах	1				

45	Совершенствование верхнего и нижнего приёмов в волейболе над собой, изучение волейбольных передач в парах	1				
46	Изучение резанного броска через сетку, изучение правил игры в волейбол	1				
47	Совершенствование резанного броска через сетку, учебная игра в пионербол	1				
48	Изучение подачи для игры в пионербол	1				
49	Сдача приседания на 1 ноге, учебная игра в пионербол	1				
50	Сдача отжимания и прыжки на скакалке, учебная игра в пионербол	1				
51	Сдача волейбольных тестов (верхний и нижний приёмы над собой), учебная игра в пионербол	1				
52	Сдача волейбольных тестов (подача мяча в площадку), учебная игра в волейбол	1				
Гимнастика - 6 часов						
53	Инструкция по ОТ №191. Гимнастика. Лазание по канату, изучение опорного прыжка через козла (вскок в упор присев, согнув ноги, ноги врозь)	1				<ul style="list-style-type: none"> • Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ https://www.gto.ru/norms • Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-
54	Опорный прыжок, висы и упоры на низкой перекладине	1				
55	Висы и упоры на низкой перекладине, опорный прыжок, акробатика	1				
56	Опорный прыжок, лазание по канату, развитие силы	1				
57	Лазание по канату на результат, висы и упоры, лапта	1				

58	Сдача опорных прыжков на оценку, лапта	1				collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 <ul style="list-style-type: none"> • Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ • Спортивная жизнь России. Электронная версия http://www.infosport.ru • Методические пособия по физической культуре https://rosuchebnik.ru/ • Электронные учебники по физической культуре https://clck.ru/LbZS9 • РЭШ https://resh.edu.ru/
Лёгкая атлетика - 10 часов						
59	Инструкция по ОТ №192. Лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт, стартовый разгон	1				
60	Изучение техники метания мяча на дальность, передачи и ловля мяча в парах	1				
61	Изучение техники прыжка в длину с разбега, метание мяча на дальность, передачи и ловля мяча в парах, лапта	1				
62	Метание мяча, развитие скорости, лапта	1				
63	Прыжок в длину с разбега, развитие скорости, лапта	1				
64	Сдача теста бег на 60 метров, лапта	1				
65	Сдача теста подтягивание, развитие выносливости	1				
66	Сдача теста метание мяча на дальность, развитие выносливости	1				
67	Сдача теста прыжок в длину с разбега, подвижные игры	1				
68	Сдача теста бег 1000 метров, лапта	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- Нормы ГТО Нормативы Минспорта РФ <https://www.gto.ru/norms>
- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Спортивная жизнь России. Электронная версия <http://www.infosport.ru>
- Методические пособия по физической культуре <https://rosuchebnik.ru/>
- Электронные учебники по физической культуре <https://clck.ru/LbZS9>
- РЭШ <https://resh.edu.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЗОНАЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ТОМСКОГО РАЙОНА**, Обянцева Ольга Владимировна, Директор

08.10.24 11:41 (MSK)

Сертификат 8F795E07D2EE20085D16582A2A2E6175