

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

начальных классов

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «Перегребинская СОШ»

от 31 августа 2023 г. № 276-од

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ТЯЖЕЛЫМ НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ
(вариант 5.1., вариант 5.2.)**

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для учащихся 1-4 классов

Согласовано с родителями: _____ ()

подпись

расшифровка

Согласовано с родителями: _____ ()

подпись

расшифровка

Согласовано с родителями: _____ ()

подпись

расшифровка

Согласовано с родителями: _____ ()

подпись

расшифровка

с.Перегребное, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа (далее – АРП) учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – «Физическая культура») (предметная область «Физическая культура») для учащихся с тяжелыми нарушениями речи (далее - ТНР) (вариант 5.2) на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО) (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286), Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ФАОП НОО для учащихся с ОВЗ), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N1023, Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

АРП по учебному предмету «Физическая культура» соответствует ФРП «Физическая культура».

АРП разработана с учётом актуальных целей и задач обучения и воспитания, развития учащихся и условий, необходимых для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов при освоении предметной области «Физическая культура»

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

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 учащихся, 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 учащихся, 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 учащихся. 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 учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

АРП по физической культуре для учащихся с ТНР (варианты 5.1. и 5.2.) определяет содержание и организацию образовательной деятельности учащихся с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений. Актуальность программы определяется, прежде всего, тем, что учащиеся в силу своих индивидуальных психофизических особенностей (сохранный интеллект и слух, но имеются нарушения произношения, грамматического строя речи, бедность словарного запаса, а также нарушение темпа и плавности речи, недостаточная устойчивость внимания) не могут освоить программный материал по физической культуре в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предъявляемого к учащимся общеобразовательных школ без специальной коррекционной помощи. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением; у части детей отмечается соматическая ослабленность и замедленное развитие локомоторных функций; им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы - недостаточная координация движений, снижение скорости и ловкости их выполнения; часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Цели изучения предмета

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Основными **задачами** программы по физической культуре для учащихся с ТНР (варианты 5.1. и 5.2.) являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;

- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ТНР (варианты 5.1. и 5.2.)

Наряду с речевыми нарушениями для учащихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Учащиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества учащихся с ТНР по сравнению с физическими качествами учащихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения учащихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

Учащимся с ТНР (варианты 5.1. и 5.2.) присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся в плохой координации движений, неуверенности в выполнении дозированных движений, снижении скорости и

ловкости движений, трудности реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных).

Поведение и деятельность заикающихся отличаются импульсивностью, общей неорганизованностью, отвлекаемостью, неумением приложить волевые усилия для преодоления встречающихся трудностей.

Специфика содержания и методов обучения учащихся с ТНР (варианты 5.1. и 5.2.) является особенно существенной на уровне начального общего образования, где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с требованиями ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет:

470 часов для учащихся с ТНР (вариант 5.1.): в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю);

371 час для учащихся с ТНР (вариант 5.2.): в 1 доп.классе - 99 часов (3 часа в неделю), в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 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 колени 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 правыми 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 всплытие, 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.

3 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, приёмы 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

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 учащегося 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 учащегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у учащегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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 учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениями развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у учащегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способностей во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у учащегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической

культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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 К концу обучения *в 1 классе* учащийся 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.

К концу обучения *в 3 классе* учащийся 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 колени 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.

К концу обучения *в 4 классе* учащийся 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 учащегося);

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

Критерии оценивания

Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-4 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

Итоговое оценивание:

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 5; за полугодие не менее – 10.

Оценивание учащихся 2-4 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.

По своей направленности учет успеваемости учащихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учащихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей учащихся, физической и двигательной подготовленности учащихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы.

Для учащихся, находящихся на домашнем обучении, оценка по физической

культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).

Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного учащегося,

Итоговый контроль организуется по четвертям (2-4классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание учащихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).

2. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).

3. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).

4. Учащиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.

5. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть

максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство учащегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«5» (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях учащихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«4» (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях учащихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех

требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «3» (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях учащегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры овладел частично.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «2» (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

2. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

3. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

оценивать итоги	ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
-----------------	---	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки). Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**График сдачи контрольных нормативов
по физической культуре**

Класс	Бег на 30 м	Бег на 1000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине 90см.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Метания малого мяча в цель	Челноч ный бег 3x10 м
3а	18.03.24	21.03.24	11.04.24	17.04.24	22.04.24	25.04.24	02.05.24	08.05.24	15.05.24
3б	19.03.24	22.03.24	12.04.24	17.04.24	23.04.24	26.04.24	03.05.24	08.05.24	14.05.24
4а	03.04.24	08.04.24	17.04.24	22.04.24	24.04.24	29.04.24	06.05.24	08.05.24	13.05.24
4б	03.04.24	08.04.24	17.04.24	22.04.24	24.04.24	29.04.24	06.05.24	08.05.24	13.05.24

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Колич ество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.</p> <p>Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей</p>	<p><i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <p>обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;</p> <p>проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</p> <p>проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</p>
Итого по разделу		2		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	<i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.
1.2	Осанка человека	1	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	<i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;

				<p>определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>
1.3	<p>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</p>	1	<p>Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и</p>

				ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному</p>	<p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</p> <p>разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);</p> <p>разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <p>разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя,</p>

		<p>с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>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</p>	<p>контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</p> <p>обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</p> <p>разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>
--	--	--	---

			упоре на руки, толчком двумя ногами	
2.2	Лыжная подготовка	12	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	<p><i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»</i> (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</p> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»</i> (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и</p>

				<p>в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</p>
2.3	Легкая атлетика	18	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). <i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после</p>

				<p>фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. <i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обуча- ются способам организации и подготовки игровых площадок;</p>

				обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		
3 КЛАСС				
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической	2	Из истории развития	<i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала,

	культуре		физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	учебный диалог): обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	<i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки	<i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог): наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;

			под грудь).	<p>разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</p> <p>знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</p> <p>проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</p>
2.3	Физическая нагрузка	2	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.</p> <p>Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки.</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</p> <p>составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</p> <p>измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</p> <p>составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения</p>
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание	1	Закаливание	<i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с

	организма		организма при помощи обливания под душем.	использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	<i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку

				<p>в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p><i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</p>

		<p>в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p> <p>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.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением</p>	<p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p> <p><i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p> <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p>
--	--	--	---

		<p>руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные</p>	<p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). <i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; наблюдают и анализируют образец техники лазания по</p>
--	--	--	---

			<p>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</p>	<p>гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p> <p><i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</p>
--	--	--	--	--

				<p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;</p> <p>2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;</p>
--	--	--	--	---

				<p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;</p> <p>б) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;</p> <p>7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;</p> <p>8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;</p> <p>9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</i></p>
--	--	--	--	--

				<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам элементам:</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд - книзу;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
2.2	Легкая атлетика	10	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p> <p>Беговые упражнения скоростной и</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p>

			<p>координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p> <p><i>Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди учащихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p>
--	--	--	--	--

				<p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>
2.3	Лыжная подготовка	12	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.</p> <p>Торможение плугом</p>	<p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p> <p>разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации.</p> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</p> <p>выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</p> <p>выполняют повороты переступанием в левую сторону во</p>

				<p>время спуска с небольшого пологого склона. Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>
2.4	Плавательная подготовка	12	<p>Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди</p>	<p>Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх:</p>

				<p>попеременно гребковые движения руками; выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами; 7 — плавание кролем на груди в полной координации</p>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача;</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с</p>

			<p>приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры.</p> <p><i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя</p>
--	--	--	---	---

				<p>руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>
Итого по разделу		66		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ		102		

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		
-------------------------------------	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</p> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</p>

Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</p> <p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической</p>	<p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <p>обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</p> <p>обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p> <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном</p>

			<p>подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p>	<p>темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</i></p> <p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p> <p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p>
--	--	--	---	---

				<p>1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	<p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p>
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины)	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i> (иллюстративный материал, видеоролики): выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;</p>

		<p>и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.</p>	<p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;</p> <p>4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение</p>
--	--	--	---

				<p>туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>б) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрёстный бег на месте.</p>
1.2	Закаливание организма	1	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <p>разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют</p>

		<p>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»</p>	<p>их на занятиях. Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами</p>
--	--	---	---

			<p>перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и. п.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p> <p><i>Тема «Опорной прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их</p>
--	--	--	--

				<p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <ol style="list-style-type: none">1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p>
--	--	--	--	---

				<p>1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
2.2	Легкая атлетика	7	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их</p>

			<p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p>появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; <p>выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p>
--	--	--	---	---

				<p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>наблюдает и анализирует образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
2.3	Лыжная подготовка	8	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Упражнения в передвижении на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя,</p>

				<p>иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>
2.4	Плавательная подготовка	8	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. <i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на</p>

				<p>грудь с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);</p> <p>2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;</p> <p>3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <p>выполняют плавание кролем на груди в полной координации; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине,</p> <p>выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</p> <p>разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):</p> <p>1 — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;</p> <p>2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p> <p>выполнение плавательных упражнений в бассейне:</p> <p>1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p> <p>3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;</p> <p>выполняют плавание кролем на спине в полной</p>
--	--	--	--	--

				координации
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.</p> <p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с

			<p>катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; <p>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; <p>выполнение броска мяча двумя руками от груди с места</p>
--	--	--	---	---

				<p>в условиях игровой деятельности. Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>
Итого по разделу		43		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		16		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ		
-----------	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Что такое физическая культура	1		1	01.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Современные физические упражнения	1		1	05.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	07.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	08.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	12.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	14.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	15.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	19.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Исходные положения в физических	1		1	21.09		www.edu.ru

	упражнениях						www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	22.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	26.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	28.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	29.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	03.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	05.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	06.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	10.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	12.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	13.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	17.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	19.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	20.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Разучивание прыжков в группировке	1		1	24.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	26.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	27.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	07.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	09.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	10.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	14.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	16.11		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	17.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	21.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	23.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	24.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	28.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	30.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Чем отличается ходьба от бега	1		1	01.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	05.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	07.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	08.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Упражнения в передвижении с	1		1	12.12	www.edu.ru

	изменением скорости						www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	14.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	15.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	19.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	21.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	22.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	26.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	28.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	29.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	09.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	11.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	12.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	16.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	18.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Считалки для подвижных игр	1		1	19.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	23.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	25.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	26.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	30.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	01.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	02.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	06.02		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	08.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	09.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	20.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	22.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	27.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	29.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	01.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	05.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	07.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	12.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73	Разучивание подвижной игры	1		1	14.03	www.edu.ru

	«Пингвины с мячом»						www.school.edu.ru https://uchi.ru
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	15.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	19.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	21.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	22.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	02.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	04.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	05.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	09.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1	11.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1	12.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	16.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	18.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	19.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	23.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	25.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	26.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	30.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	02.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	03.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	07.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	10.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	14.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	16.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	17.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	21.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	23.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99			

3 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Физическая культура у древних народов	1		1	01.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	История появления современного спорта	1		1	05.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Виды физических упражнений	1		1	06.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	08.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	12.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	13.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Закаливание организма под душем	1		1	15.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	19.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Строевые команды и упражнения	1		1	20.09		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
10	Строевые команды и упражнения	1		1	22.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Лазанье по канату	1		1	26.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Лазанье по канату	1		1	27.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	29.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	03.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	04.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	06.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Прыжки через скакалку	1		1	10.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Прыжки через скакалку	1		1	11.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Ритмическая гимнастика	1		1	13.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Ритмическая гимнастика	1		1	17.10	www.edu.ru

							www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	18.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	20.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	24.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	25.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Прыжок в длину с разбега	1		1	27.10		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Прыжок в длину с разбега	1		1	07.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Броски набивного мяча	1		1	08.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Броски набивного мяча	1		1	10.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Челночный бег	1		1	14.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Челночный бег	1		1	15.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	17.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	21.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	22.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	24.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	28.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	29.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	01.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	05.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	06.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	08.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	12.12		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
42	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	13.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	15.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	19.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	20.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	22.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Правила поведения в бассейне	1		1	26.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1	27.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	29.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	09.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		1	10.01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Упражнения ознакомительного	1		1	12.01	www.edu.ru

	плавания: погружение в воду и всплывание						www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1	16.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1	17.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Упражнения в плавании брассом	1		1	19.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Упражнения в плавании брассом	1		1	23.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Упражнения в плавании дельфином	1		1	24.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Упражнения в плавании дельфином	1		1	26.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	30.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	31.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Спортивная игра баскетбол	1		1	02.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Спортивная игра баскетбол	1		1	06.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	07.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	09.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	13.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	14.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Спортивная игра волейбол	1		1	16.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Спортивная игра волейбол	1		1	20.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	21.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	27.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71	Спортивная игра футбол	1		1	28.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72	Спортивная игра футбол	1		1	01.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	05.03		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
74	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	06.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	12.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	13.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	15.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	19.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	20.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	22.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	02.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	03.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	05.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
84	Освоение правил и техники выполнения	1		1	09.04	www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты						www.school.edu.ru https://uchi.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	10.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	12.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	16.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	17.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	19.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	23.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91	Освоение правил и техники выполнения	1		1	24.04		www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						www.school.edu.ru https://uchi.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	26.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	30.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	03.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	07.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	08.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	10.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	14.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	15.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
100	Промежуточная аттестация.	1		1	17.05		www.edu.ru

							www.school.edu.ru https://uchi.ru
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	21.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	22.05		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	04.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	06.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	11.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	13.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	18.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	20.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	25.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	27.09		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Закаливание организма	1		1	02.10		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	04.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Акробатическая комбинация	1		1	09.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	11.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	16.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Обучение опорному прыжку	1		1	18.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	23.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	25.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	08.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	13.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	15.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Упражнения в прыжках в высоту с	1		1	20.11	www.edu.ru

	разбега						www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	22.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	27.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Беговые упражнения	1		1	29.11		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Метание малого мяча на дальность	1		1	04.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	06.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	11.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	13.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	18.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	20.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	25.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	27.12		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	08.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1	10.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Подводящие упражнения	1		1	15.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Подводящие упражнения	1		1	17.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Упражнения с плавательной доской	1		1	22.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Упражнения в скольжении на груди	1		1	24.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1	29.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	31.01		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	05.02		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	07.02		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
42	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	12.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	14.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	19.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	21.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	26.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Упражнения из игры волейбол	1		1	28.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Упражнения из игры волейбол	1		1	04.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Упражнения из игры баскетбол	1		1	06.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Упражнения из игры баскетбол	1		1	11.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Упражнения из игры футбол	1		1	13.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Упражнения из игры футбол	1		1	18.03	www.edu.ru

							www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	20.03		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	01.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	03.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	08.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	10.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	15.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	17.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	22.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1		1	24.04		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	29.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	06.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	08.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	13.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	15.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Промежуточная аттестация.	1		1	20.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	22.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Обязательные учебные материалы

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. -175 с.
2. Физическая культура: 1-й класс: учебник/ А.П. Матвеев. – 14-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 128 с.
3. Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>

Методические материалы для учителя

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

Лист корректировки рабочей программы

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Основания:

- Постановление

- Приказ

№ урока	По плану	По факту	Тема	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки.
				по плану	дано		
Итого							

