Орловская область Ливенский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сахзаводская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Зам. директора по УР  С. Н. Кудинова |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 КЛАСС

*Приложение к Основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Сахзаводская СОШ»,*

*утверждённой приказом №118 от 30.08.2024 г.*

*(с изменениями и дополнениями, приказ №84 от 28.08.2025 г.)*

Базовый уровень

Программа составлена на основе

ФГОС НОО и ФОП НОО

303 часа

Рассмотрена и принята

на педагогическом совете

Протокол №1 от 28.08.2025 г.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

*Легкая атлетика.*

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

*Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

*Лыжная подготовка.*

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

*Легкая атлетика.*

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

*Подвижные игры.*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

*Легкая 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.

*Подвижные и спортивные игры.*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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.

*Подвижные и спортивные игры.*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**1 КЛАСС**

По окончании 1 класса у обучающегося 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 ее 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 обучающихся 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 упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические и исследовательские действия:**

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося 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 ее 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 способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

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

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 обучающегося 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 обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом 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** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее 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 во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 движении), волейбол (прием 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** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой 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;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 |  |  |
| Итого по разделу | | 67 |  | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |  |  |
| Итого по разделу | | 26 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 15 |  |  |
| 2.4 | Подвижные игры | 16 |  |  |
| Итого по разделу | | 55 |  | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 14 |  |  |
| Итого по разделу | | 50 |  | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 |  |  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 14 |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 18 |  |  |
| Итого по разделу | |  |  | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  |  |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  |  |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  |  |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |  |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |  |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |  |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  |  |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |  |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  |  |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |  |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  |  |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  |  |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  |  |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |  |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |  |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |  |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  |  |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  |  |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |  |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  |  |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  |  |
| 5 | Физические качества | 1 |  |  |  |
| 6 | Развитие координации движений | 1 |  |  |  |
| 7 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  |  |
| 8 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| 9 | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1 |  |  |  |
| 10 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  |
| 11 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |
| 13 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  |  |
| 14 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |
| 22 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  |
| 25 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  |
| 26 | Подъем лесенкой | 1 |  |  |  |
| 27 | Подъем лесенкой | 1 |  |  |  |
| 28 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  |
| 30 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  |
| 31 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  |
| 32 | Торможение падением на бок | 1 |  |  |  |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |
| 39 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |  |  |  |
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |  |
| 46 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  |
| 47 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  |  |
| 49 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |
| 50 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  |
| 61 | Футбольный бильярд | 1 |  |  |  |
| 62 | Футбольный бильярд | 1 |  |  |  |
| 63 | Бросок ногой | 1 |  |  |  |
| 64 | Бросок ногой | 1 |  |  |  |
| 65 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  |
| 66 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  |  |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  |  |  |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |  |  |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  |  |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  |  |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  |  |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  |  |
| 8 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1 |  |  |  |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  |  |
| 10 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  |
| 13 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |  |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |
| 15 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |
| 17 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  |  |
| 20 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  |  |
| 21 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |
| 23 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  |
| 25 | Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |  |
| 27 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |  |  |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  |
| 43 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  |
| 44 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  |
| 45 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  |
| 46 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  |
| 47 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  |
| 48 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  |
| 49 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |
| 51 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  |
| 52 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |  |
| 53 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |  |
| 54 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |  |
| 55 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  |
| 56 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  |
| 57 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |
| 58 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  |
| 59 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  |
| 60 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  |
| 61 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  |
| 62 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  |
| 63 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  |
| 64 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  |
| 65 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  |
| 66 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1 |  |  |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  |
| 8 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| 9 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  |
| 10 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  |
| 15 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  |
| 16 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  |  |
| 27 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  |
| 28 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 |  |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |  |  |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  |
| 43 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 44 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 46 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 47 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 48 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |
| 49 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |
| 51 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |
| 52 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 |  |  |  |
| 54 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  |
| 60 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |
| 61 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |
| 62 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |
| 63 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |
| 64 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |
| 65 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |
| 66 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |