

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администрация города Енакиево

Отдел образования

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 40

ГОРОДА ЕНАКИЕВО»

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения

Т. И. Бондаренко

Бондаренко Т. И.

Протокол № 1
от 31 .08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Т. И. Бондаренко

Бондаренко Т.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А. А. Гуреева

Гуреева А. А.

Приказом № 448
от 31 .08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Город Енакиево 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на уровне начальной образовательной программы, представленных ФГОС НОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100), а также с учётом федеральной рабочей программы воспитания и Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» и учебным планом начального общего образования МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА № 40 ГОРОДА ЕНАКИЕВО» на 2023-2024 учебный год, утвержденным приказом № 243 от 25.08.2023г.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Число часов для изучения физической культуры в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
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	15
2.2	Легкая атлетика	11
2.3	Подвижные и спортивные игры	10
Итого по разделу		36
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27
Итого по разделу		27
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
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	6
2.2	Легкая атлетика	7
2.3	Подвижные игры	19
Итого по разделу		32
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28
Итого по разделу		28
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
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	1
Итого по разделу		3
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	8
2.2	Легкая атлетика	10
2.3	Подвижные и спортивные игры	16
Итого по разделу		34
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		66

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Дата изучения			Примечание
		Всего кол-во часов	план	факт	
	Раздел 1. Знания о физической культуре	1			
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1	01.09		
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	1			
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	06.09		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	3			
	1.1 Гигиена человека	1			
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	08.09		
	1.2 Осанка человека	1			
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	13.09.		
	1.3 Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	15.09		
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	64			
	2.1. Гимнастика с основами акробатики	15			
6	Правила поведения на уроках физической культуры Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	20.09		
7	Исходные положения в физических упражнениях Учимся гимнастическим упражнениям	1	22.09		
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	27.09		

9	Акробатические упражнения, основные техники	1	29.09		
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	04.10		
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1	06.10		
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	11.10.		
13	Гимнастические упражнения с мячом	1	13.10.		
14	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	18.10.		
15	Гимнастические упражнения в прыжках	1	20.10		
16	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	25.10.		
17	Подъем ног из положения лежа на животе	1	27.10		
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1	08.11		
19	Разучивание прыжков в группировке	1	10.11		
20	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	15.11		
	2.2. Легкая атлетика	11			
21	Чем отличается ходьба от бега Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	17.11		
22	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	22.11.		
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	24.11		
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	29.11		
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	01.12		
26	Правила выполнения прыжка в длину с места Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	06.12		
27	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	08.12		
28	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	13.12		
29	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	15.12.		
30	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	20.12.		

31	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	22.12.		
	2.3. Подвижные и спортивные игры	10			
32	Считалки для подвижных игр	1	27.12		
33	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	29.12		
34	Обучение способам организации игровых площадок	1	10.01..		
35	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	12.01		
36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	17.01		
37	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	19.01		
38	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	24.01		
39	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	26.01		
40	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	31.01		
41	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	02.02		
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	27			
	3.1. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			
42	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	07.02		
43	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	09.02		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	14.02		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	16.02		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	28.02		
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	01.03		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	06.03		

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	13.03		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость Подвижные игры	1	15.03		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость Подвижные игры	1	20.03		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	22.03		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	03.04		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	05.04		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	10.04		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	12.04		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	17.04		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	19.04		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	24.04		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	26.04		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	03.05		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	08.05		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	15.05		

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	17.05		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	22.05		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	24.05		
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	29.05		
68	Итоговый урок	1	31.05		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения			Примечание
		Всего кол- во часов	план	факт	
	Раздел 1. Знания о физической культуре	2			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	06.09		
2	Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1	08.09		
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
	2.1 Физическое развитие и его измерение	4			
3	Физическое развитие Физические качества	1	13.09		
4	Сила как физическое качество Быстрота как физическое качество	1	15.09		
5	Выносливость как физическое качество Гибкость как физическое качество	1	20.09		
6	Развитие координации движений Дневник наблюдений по физической культуре	1	22.09		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	2			
	1.1 Занятия по укреплению здоровья	1			
7	Закаливание организма		27.09		
	1.2.Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
8	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1	29.09		
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	44			
	2.1 Гимнастика с основами акробатики	6			
9	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	04.10		

	Строевые упражнения и команды				
10	Строевые упражнения и команды Прыжковые упражнения	1	06.10		
11	Гимнастическая разминка Ходьба на гимнастической скамейке	1	11.10		
12	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	13.10		
13	Упражнения с гимнастическим мячом	1	18.10		
14	Танцевальные гимнастические движения	1	20.10		
	2.2. Легкая атлетика	7			
15	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски мяча в неподвижную мишень	1	25.10		
16	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	27.10		
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	08.11		
18	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	10.11		
19	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	15.11		
20	Бег с поворотами и изменением направлений	1	17.11		
21	Сложно координированные беговые упражнения	1	22.11		
	2.3. Подвижные игры	19			
22	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	24.11		
23	Игры с приемами баскетбола	1	29.11		
24	Игры с приемами баскетбола	1	01.12		
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	06.12		
26	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	08.12		
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	13.12		
28	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	15.12		
29	Прием «волна» в баскетболе	1	20.12		
30	Прием «волна» в баскетболе	1	22.12		
31	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	27.12		
32	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	29.12		
33	Гонка мячей и слалом с мячом	1	10.01		

34	Гонка мячей и слалом с мячом	1	12.01		
35	Футбольный бильярд	1	17.01		
36	Футбольный бильярд	1	19.01		
37	Бросок ногой	1	24.01		
38	Бросок ногой	1	26.01		
39	Подвижные игры на развитие равновесия	1	31.01		
40	Подвижные игры на развитие равновесия	1	02.02		
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	28			
41	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	07.02		
42	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	09.02		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	14.02		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	16.02		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	21.02		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	27.02		
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	01.03		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	06.03.		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	13.03		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	15.03		
51	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	20.03		
52	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	22.03		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	03.04		

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	05.04		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	10.04		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	12.04		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	17.04		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	19.04		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	24.04		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	26.02		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	03.05		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	08.05		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	15.05		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	17.05		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость Подвижные игры	1	22.05		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Гибкость Подвижные игры	1	24.05		
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	29.05		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	31.05		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения			Примечание
		Всего кол- во часов	план	факт	
	Раздел 1. Знания о физической культуре	1			
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1	04.09		
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	3			
2	Виды физических упражнений Дозировка физических нагрузок	1	06.09		
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	11.09		
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	13.09		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	2			
5	Закаливание организма под душем	1	18.09		
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	20.09		
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	34			
	2.1. Гимнастика с основами акробатики	8			
7	Строевые команды и упражнения	1	25.09		
8	Лазанье по канату	1	27.09		
9	Передвижения по гимнастической скамейке	1	04.10		
10	Передвижения по гимнастической стенке	1	09.10		
11	Прыжки через скакалку	1	11.10		
12	Ритмическая гимнастика	1	16.10		
13	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	18.10		
14	Танцевальные упражнения из танца полька	1	23.10		

	2.2. Легкая атлетика	10			
15	Прыжок в длину с разбега	1	25.10		
16	Прыжок в длину с разбега	1	08.11		
17	Броски набивного мяча	1	13.11		
18	Броски набивного мяча	1	15.11		
19	Челночный бег	1	20.11		
20	Челночный бег	1	22.11		
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	27.11		
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	29.11		
23	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	04.12		
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	06.12		
	2.3. Подвижные и спортивные игры	16			
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	11.12		
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	13.12		
27	Спортивная игра баскетбол	1	18.12		
28	Спортивная игра баскетбол	1	20.12		
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	25.12		
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	27.12		
31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	10.01		
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	15.01		
33	Спортивная игра волейбол	1	17.01		
34	Спортивная игра волейбол	1	22.01		
35	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	24.01		
36	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	29.01		
37	Спортивная игра футбол	1	31.01		
38	Спортивная игра футбол	1	05.02		

39	Подвижные игры с приемами футбола	1	07.02		
40	Подвижные игры с приемами футбола	1	12.02		
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	26			
41	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	14.02		
42	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	19.02		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	21.02		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	26.02		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	28.02		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	04.03		
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	06.03		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	11.03		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость. Эстафеты	1	13.03		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Гибкость. Эстафеты	1	18.03		
51	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	20.03		
52	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	01.04		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	03.04		

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	08.04		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	10.04		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	15.04		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	17.04		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	22.04		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	24.04		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	27.04		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	08.05		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	15.05		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	20.05		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	22.05		
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	27.05		
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	29.05		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

Прошито и пронумеровано на 22 листах

Директор А.А. Гурева

