

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Управление образования Исполнительного комитета г.Казани

МАОУ "Прогимназия № 360"

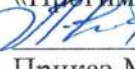
ПРИНЯТО

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.23

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО
 Мухаметшина А.Ш.
Протокол № 1 от 31.08.23

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
«Прогимназия № 360»
 Сопромадзе Л.К.
Приказ № 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Казань, 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Осанка человека. Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья. Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	7			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1				
2	Современные физические упражнения	1				
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
4	Осанка человека. Упражнения для осанки. Сдача нормативов.	1				
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
6	Гимнастика с эл-ми акробатики.	1				

	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях					
7	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
9	Акробатические упражнения, основные техники	1				
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				
14	Гимнастические упражнения с мячом	1				
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
19	Разучивание прыжков в группировке	1				

20	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				
21	Легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
23	Правила выполнения прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места.	1				
24	Техника челночного бега. Челночный бег 30*10м.	1				
25	Метание мешочка на дальность	1				
26	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. стоя на месте. Игра «Волк во рву». Метание малого мяча в цель. Татарская народная игра «Продаем горшки» (Чулмакуены) Игра «Точно в мишень».	1				

27	Контрольный урок. Метание малого мяча.	1				
28	Эстафеты с мячом.	1				
29	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1				
30	Высокий старт. Бег 30 м	1				
31	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	1				
32	Контрольный урок. Бег 30 м	1				
33	Бег 1000 м.	1				
34	Контрольный урок (бег 1000м)	1				
35	Прыжки в высоту с места. Запрыгивание на горку из матов. Игра «Третий лишний»	1				

36	Лыжная подготовка. Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Ступающий шаг на лыжах без палок.	1				
37	Переноска лыж на плече и под рукой. Передвижение ступающим шагом в шеренге без палок. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
38	Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение ступающим шагом в шеренге без палок. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
39	Строевые упражнения с лыжами в руках. Передвижение скользящим шагом с палками. Игра в снежки.	1				
40		1				

	Упражнения в передвижении на лыжах. Приставные шаги влево (вправо)					
41	Поворот на месте переступанием на лыжах с палками. Игра «День и ночь».	1				
42	Имитационные упражнения техники передвижения. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Игра «Встречная эстафета»	1				
43	Спуск в основной стойке. Игра «Кто дольше прокатится»	1				
44	Техника ступающего шага во время передвижения. Передвижение скользящим шагом «змейкой». Игра «На буксире».	1				
45	Техника ступающего шага во время передвижения. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в	1				

	передвижении с изменением скорости					
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
47	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1				
48	Подвижные игры Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1				
49	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				

51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
52	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Знакомство с баскетболом. Ловля мяча на месте. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Игра «Брось – поймай».					
53	Броски мяча двумя руками стоя (мяч сзади за головой). Игра «Брось – поймай»					
54	Подвижные и спортивные игры. Футбол. Футбол как вид спорта. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места. Отбор мяча. Игра «Точная передача»					
55	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного-двух шагов. Удар по мячу катящемуся навстречу. Игра «Точная передача»					

56	Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Знакомство с волейболом. Броски мяча через волейбольную сетку. Ловля мяча после отскока об стенку					
57	Передача мяча в колонне. Подвижная игра «Выстрел в небо»					
58	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
59	Бег на 10м и 30м. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
61		1				

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Правила техники безопасности	1				
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				
3	Физическое развитие. Физические качества. Сила, быстрота, выносливость, гибкость как физическое качество	1				
4	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1				

5	Сдача нормативов.	1				
6	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1				
7	Гимнастика Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на уроках» гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»	1				
8	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне с раной дистанцией и темпом. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед с трех шагов. Подвижная игра «Волна»	1				
9	Тестирование кувырка вперед	1				
10	Стойка на лопатках, мост. Полупереворот назад в стойку на коленях. Подвижная игра «Отгадай					

	чей голос». Подвижная игра «Конники-спортсмены».					
11	Обучение технике кувырка назад.	1				
12	Упражнения на равновесие.	1				
13	Обучение технике лазания и перелезания. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1				
14	Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. Вис на согнутых руках, стоя спереди, сзади. Упражнения в упоре лёжа	1				
15	Тестирование подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине.	1				
16	Круговая тренировка. Подвижная игра «Что изменилось».	1				
17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой в движении	1				
18	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1				
19		1				

	Танцевальные гимнастические движения. Упражнения с гимнастическим мячом					
20	Круговая тренировка.	1				
21	Упражнения на координацию движений. Эстафеты.	1				
22	Упражнения на координацию движений. Эстафеты.	1				
23	Легкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба на носках, на пятках. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением.	1				
24	Ходьба с изменением длины и частоты шага, бег 30 м. Тестирование бега 30 м.	1				
25	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Броски мяча в неподвижную мишень. Игра «Точно в мишень»	1				
26	Тестирование метания мяча на дальность. Метание с двух шагов.	1				

	Многоскоки. Татарская игра «Прыжки по кочкам»					
27	Техника прыжка в длину с места и с разбега. Татарская народная игра «Скок- перескок».	1				
28	Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование прыжка в длину с места.	1				
29	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
31	Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения	1				
32		1				

	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Мышеловка».					
33	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий.	1				
34	Кроссовая подготовка	1				
35	Беговые упражнения. Подвижная игра «Космонавты»	1				
36	Бег на 1000 м	1				
37	Лыжная подготовка Техника безопасности занятий по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1				
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1				
40	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	1				
40		1				

	Повороты переступанием на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон					
41	Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Торможение падением на бок. Торможение лыжными палками	1				
42	Подъем на склон «лесенкой» и спуск на лыжах в основной стойке	1				
43	Подъем на склон «елочкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на горку»	1				
44	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1				
45	Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Проехать через ворота»	1				
46		1				

	Подъем и спуск с горки в основной стойке. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки»					
47	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1				
48	Закрепление навыка в подъеме, спуске с горки	1				
49	Тестирование по лыжной подготовке	1				
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и броски малого мяча в парах. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком. Подвижная игра «Мяч соседу»	1				
51	Броски и ловля мяча в парах. Русская народная игра «Увернись от мяча». Ведение мяча на месте и по прямой	1				

52	Ведение мяча по дуге. С остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу»	1				
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
54	Игры с приемами футбола: метко в цель. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Остановка мяча внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу	1				
55	Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»	1				
56	Подвижные игры на основе волейбола. Знакомство с волейболом. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1				

	Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Отработка приема передачи мяча сверху					
57	Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подвижная игра «Неудобный бросок». Броски и ловля мяча в парах. Тестирование по броскам мяча через волейбольную сетку. Упражнения и подвижные игры с мячом. «Волна»	1				
58	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Плавание 25м. (имитация) Подвижные игры	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
63		1				

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	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	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1				
2	Виды физических упражнений. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1				
4	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
5	Гимнастика Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые команды и упражнения	1				

6	Передвижения по гимнастической скамейке.	1				
7	Передвижения по гимнастической стенке	1				
8	Лазанье по канату	1				
9	Прыжки через скакалку. Игра «Догонялки на марше». Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения. Русская народная игра «Посадка картофеля»	1				
10	Танцевальные упражнения из танца галоп. Ритмическая гимнастика	1				
11	Перекаты и группировка Кувырок вперед	1				
12	Кувырок вперед. Игра «Парашютисты», «Кони в стойлах».	1				
13	Тестирование кувырка вперед.	1				
14	Кувырок назад до упора на коленях.	1				
15	Кувырок назад до упора присев.	1				

16	Мост из положения лежа на спине.	1				
17	Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках.	1				
18	Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках.	1				
19	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Игра «пустое место», «Белые медведи». Тестирование подтягивания.	1				
20	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Обычный бег Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
21	Ходьба через несколько препятствий. Татарская игра «Кто первый».	1				
22	Ходьба с изменением длины и частоты шага, бег 30 м. Тестирование бега на 30м.	1				

23	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. Татарская народная игра «Займи место (Буш урын)» Удмуртская народная игра «Охота на лося».	1				
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
25	Прыжок в длину с прямого разбега. Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1				
26	Тестирование прыжка в длину с места.	1				
27	Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту. Игра «Кто быстрее». Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега	1				
28	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Стрелки». Тестирование метания мяча на дальность.	1				
29	Броски набивного мяча	1				

30	Челночный бег 3*10м Подвижные игры	1				
31	Челночный бег 3*10м Подвижные игры	1				
32	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	1				
33	Бег 1000 м. Игра «Ловишка, поймай ленту»	1				
34	Эстафеты. Подвижные игры	1				
35	Лыжная подготовка. Вводный урок. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Передвижение ступающим шагом в шеренге	1				
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом шагом. Игра «Замной»	1				
39		1				

	Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом					
40	Подъем лесенкой. Игра «Быстрый лыжник». Подъем «елочкой», «полуелочкой»	1				
41	Спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Спуск в основной стойке на оценку	1				
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
43	Передвижение скользящим шагом с палками.	1				
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
45	Передвижение скользящим шагом с палками.	1				

46	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	1				
47	Подъем и спуск с горки	1				
48	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1				
49	Плавание. Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие (теория)	1				
50	Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом. Упражнения в плавании дельфином	1				
51	Подвижные игры на основе баскетбол. Остановка прыжком с двух шагов. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Бросок мяча с места.	1				

	Ведение мяча в движении вокруг стоек. Игра «Гонка баскетбольных мячей»					
52	Ведение мяча в движении бегом. Ведение мяча. Броски в цель	1				
53	Броски в цель. Игра «Попади в кольцо». Ведение мяча. Бросок в цель. Игра «Передал-садись».	1				
54	Знакомство с волейболом. Броски мяча через волейбольную сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Не давай мяча водящему»	1				
55	Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.	1				
56	Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол». Контрольный урок. Прием и подача мяча	1				
57	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча между предметами, с обводкой предметов. Игра «Передал-садись». Удар ногой с разбега по	1				

	неподвижному мячу в горизонтальную мишень. .					
58	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в горизонтальную мишень	1				
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1				

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	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	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1				
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
4		1				

	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела					
5	Закаливание организма	1				
6	Гимнастика. Повороты. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Кувырок вперёд.	1				
7	Акробатические комбинации. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев	1				
8	Кувырок вперед в упор присев.	1				
9	Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Кувырок назад в упор присев	1				
10	Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в	1				

	упор присев, кувырок вперед.					
11	Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой в движении.	1				
12	Круговая тренировка Подвижная игра «Удочка».	1				
13	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по канату в три приёма.	1				
14	Круговая тренировка Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	1				
15	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла.	1				
16	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на бревне	1				
17	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади	1				

	согнувшись сос ходом вперед ноги.					
18	Подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине.	1				
19	Тестирование подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине.	1				
20	Сгибание рук в упоре лежа. Татарская народная игра «Тимербай».	1				
21	Легкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 метров с высокого старта	1				
22	Бег на 60 м с низкого старта. Бег на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Татарская народная игра «Хлопушки (Абакле)»	1				
23	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Пустое место». Ходьба и бег в среднем темпе 3-4 мин.	1				

24	Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Тестирование бега на 60 м	1				
25	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1				
26	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Подвижная игра «Белые медведи». Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
27	Тестирование прыжка в длину с разбега	1				
28	Метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	1				
29	Броски набивного мяча способами «от	1				

	груди», «снизу» и «из-за головы»					
30	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1				
31	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки	1				
32	Прыжок в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. Эстафеты	1				
33	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Третий лишний». Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.	1				
34	Тестирование бега на 1 км.	1				
35	Подтягивания. Многоскоки. Подвижная игра «Удочка». Эстафеты.	1				
36	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1				

	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.					
37	Техника спуска и подъёмов на склонах с палками и без палок. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью	1				
38	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Совершенствование техники спуска и подъёмов на склонах с палками и без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1				
39	Подъёмы и спуски в средней стойке. Повороты переступанием и преодолением ворот после спуска со склона.	1				
40	Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Прохождение дистанции изученными ходами до 1,5км.	1				

41	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Прохождение дистанции изученными ходами до 1,5км. Спуск в средней стойке.	1				
42	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	1				
43	Прохождение дистанции в медленном темпе до 2 км. Подъём и спуск со склона в средней стойке.	1				
44	Подвижная игра на лыжах «Куда укатишься за два шага».	1				
45	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Подъём и спуск со склона, применяя различные способы.	1				
46	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1				
47		1				

	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.					
48	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1				
49	Контрольный урок по лыжной подготовке	1				
50	Плавание. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Упражнения с плавательной доской. Упражнения в скольжении на груди (теория)	1				
51	Плавание кролем на спине в полной ко ординации. Упражнения в плавании способом кроль, брас (теория)	1				
52	Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра «Баскетбол». Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу. Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди.	1				

53	Ловля и передача на месте, в движении. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Передача мяча в колонне справа слева, над головой. Прыжок с двух шагов. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. Броски мяча в кольцо.	1				
54	Подача мяча одной рукой, двумя руками через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол». Подача мяча способом кулаком снизу	1				
55	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед. Передача мяча способом двумя руками сверху в парах на месте, в движении правым (левым) боком. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
56	Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Ведение мяча правой, левой ногой. Удар по воротам. Спортивная игра «Мини Футбол». Эстафеты.	1				

57	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы с передачей мяча партнеру.. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1				
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». Разучивание подвижной игры «Паровая машина», «Гонка лодок»	1				
59	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
64	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				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Эстафеты	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. 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		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**